

Universidad Andina Simón Bolívar

Sede Ecuador

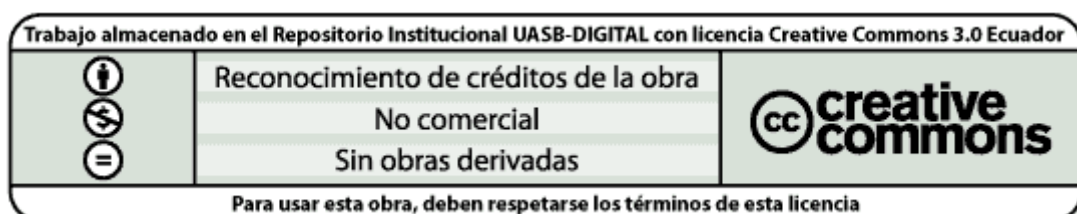
Área de Educación

Programa de Maestría en Gerencia Educativa

**Desde la educación física hacia un nuevo enfoque de la cultura
física en el Ecuador**

Luis Alfredo Morales Loachamin

Quito, 2015



CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN DE TESIS

Yo, Luis Alfredo Morales Loachamin, autor de la tesis intitulada *Desde la Educación Física hacia un nuevo modelo de Cultura Física en el Ecuador*, mediante el presente documento de constancia de que la obra es de mi exclusiva autoría y producción, que la he elaborado para cumplir con uno de los requisitos previos para la obtención del título de Maestría en Gerencia Educativa, en la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador.

1. Cedo a la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, durante 36 meses a partir de mi graduación, pudiendo por lo tanto la Universidad, utilizar y usar esta obra por cualquier medio conocido o por conocer, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico. Esta autorización incluye la reproducción total o parcial en los formatos virtual, electrónico, digital, óptico, como usos en la red local y en internet.
2. Declaro que en caso de presentarse cualquier reclamación de parte de terceros respecto de los derechos de autor/a de la obra antes referida, yo asumiré toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.
3. En esta fecha entrego a la Secretaria General, el ejemplar respectivo y sus anexos en formato impreso y digital o electrónico.

24 de Agosto de 2015

Firma:

Universidad Andina Simón Bolívar

Sede Ecuador

Área de Educación

Maestría en Gerencia Educativa

**Desde la educación física hacia un nuevo enfoque de la cultura física en el
Ecuador**

Autor: Luis Alfredo Morales Loachamin

Tutor: Msc. Mario Cifuentes Arias

Quito, 2015

RESUMEN EJECUTIVO

Debemos tener muy claro que la salud es nuestro bien más preciado y que no debemos dedicarnos todo el tiempo solamente a actividades económicas, labores o profesionales; pensemos que también es necesario que nos preocupemos por nosotros mismos, por el cuidado de nuestro cuerpo y nuestra mente, que estemos en permanente interrelación con los demás y con la naturaleza, caso contrario las consecuencias para con nuestra salud pueden ser negativas, generando estrés, ansiedad, sedentarismo, obesidad y otros trastornos de diversa índole, esta preocupación está latente y es menester que empecemos a trabajar desde tempranas edades en el aspecto físico para adquirir un estado de salud ideal.

La cultura física no está al margen de las transformaciones, y es fundamental que esta deba ser entendida como la asignatura que comprende el deporte, la educación física y la recreación, y como tal debe estar estructurada y desarrollada en el currículo del área, por lo que el presente trabajo plantea un nuevo enfoque al quehacer de los docentes del área, a través de la formulación de un documento basado en tres ejes que son: el aprendizaje cognitivo, procedimental y actitudinal, que favorezcan el desarrollo integral y armónico de la persona, el cuidado de la salud física y la utilización adecuada del tiempo libre.

Para conseguir lo anteriormente planteado partimos por elaborar una conceptualización de la cultura física que sea clara, precisa, conocida, adoptada y aplicada por la comunidad educativa, a través de un análisis pormenorizado de la bibliografía disponible sobre el tema; a continuación hacemos un estudio comparativo entre: la reforma consensuada de 1996 y la propuesta de Actualización y fortalecimiento curricular de la educación general básica y bachillerato, para tomar las fortalezas y adaptarlas al nuevo enfoque, finalmente elaboramos una propuesta enfocada en alcanzar una calidad de vida, en el ámbito de la salud logrando un aprendizaje significativo a través de la educación en movimiento, mediante la adopción de un currículo basado en competencias, cuyo cumplimiento será verificado mediante estándares de calidad.

Palabras clave: Cultura Física; Educación Física; Deportes; Recreación; Competencias; Estándares.

DEDICATORIA

A:

María, mi Madre

Martha, mi Esposa

Carlos Luis, y

Mateo, mis Hijos

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, por darme la oportunidad de descubrir mejores horizontes.

A sus Maestras y Maestros que sembraron la semilla de la investigación y la inquietud por una educación de calidad, en favor de los más necesitados.

A Mario Cifuentes Arias por ser un verdadero Maestro de Maestros.

TABLA DE CONTENIDO

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN DE TESIS	2
RESUMEN EJECUTIVO	4
DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTO	6
TABLA DE CONTENIDO.....	7
INTRODUCCION	10
CAPITULO UNO	12
1. LA CULTURA FISICA EN EL DESARROLLO DEL SER HUMANO	12
1.1 Actividad Física.....	12
1.2 Educación Física.....	15
1.3 La Cultura Física	19
1.4 Cualidades físicas básicas	23
La Flexibilidad.....	23
La fuerza	23
La resistencia	24
La velocidad.....	24
1.5 Diferencia entre Educación Física y Cultura Física	25
1.6 El Deporte.....	26
El deporte espectáculo	27
El deporte social	28
1.7 La Recreación.....	29
El ocio y la recreación.	31
1.8 Relación entre cultura física y alimentación	32
1.9 Relación entre cultura física y salud.....	34

Decálogo para una vida sana	36
CAPITULO DOS	37
2. EVOLUCION DE LA EDUCACION FISICA.....	37
2.1 La Educación Física en el contexto internacional	37
2.2 Reseña historia de la evolución de la educación física en el Ecuador..	38
2.3 Gimnasia.....	40
2.4 Calistenia	41
2.5 Evolución de los enfoques del desarrollo físico en el Ecuador	43
2.6 Los profesionales de la Educación Física en el Ecuador.....	44
2.7 Convenio ecuatoriano-alemán, década de los 80 y 90	47
2.8 Reforma curricular para la educación básica 1997	49
2.9 Planificación curricular del área de Cultura Física, para el sistema escolarizado del país, 2003	52
2.10 Actualización y fortalecimiento de la educación general básica y bachillerato 2012.....	53
CAPITULO TRES	57
3. ENFOQUE POR COMPETENCIAS DE LA CULTURA FISICA EN EL ECUADOR.....	57
3.1 El docente de cultura física del siglo XXI.....	59
3.2 La coeducación en el área de cultura física.....	61
3.3 El currículo	63
3.4 Las competencias	65
3.5 Los estándares	68
3.6 El currículo de cultura física	71
Objetivos.....	72
Contenidos.....	73
Método.....	74
Evaluación	76

3.8 Ámbitos curriculares	78
4. Conclusiones.....	91
Bibliografía	94

Tabla de Cuadros y Gráficos

1 Cuadro 1.....	14
2 Grafico 1	21
3 Gráfico 2	22
4 Cuadro 2.....	49
5 Cuadro 3.....	51
6 Cuadro 4.....	55
7 Gráfico 3	63
8 Gráfico 4	66
9 Gráfico 5	70
10 Gráfico 6	72
11 Cuadro 5.....	81
12 Cuadro 6.....	84
13 Cuadro 7.....	86
14 Cuadro 8.....	88

INTRODUCCION

Vivimos en un país en vías de desarrollo en donde la calidad de vida es aceptable (INEC, 2012). Sin embargo, carecemos de una cultura física necesaria para ofrecer mejor calidad de vida a todos los ciudadanos, una falta de educación integral y una escasa consideración hacia la asignatura de cultura física por parte del sistema educativo, en donde el sistema sanitario está basado más en la medicación que en la prevención, estas son solo algunas de las causas que favorecen esa mentalidad que nos impide atender el cuidado de nuestra persona de la forma que realmente se merece.

El Ecuador a partir del año 2008, está experimentando cambios significativos en todas sus estructuras y en varios aspectos, como son: el legislativo, judicial, económico, social e infraestructura entre los más destacados, esto a raíz de la adopción de una nueva constitución que entra en vigencia en dicho año, misma que promulga nuevos enfoques y direccionamientos principalmente en favor de la educación y la salud, lo que repercute directamente en el mejoramiento de la calidad de vida del pueblo ecuatoriano.

El sistema educativo ecuatoriano también es parte de dicha transformación, y como política de estado se propone alcanzar una educación de Calidad y Calidez para todas y todos los ecuatorianos en edad escolar, razón por la cual se ha adoptado el Plan Decenal de Educación (2006-2015) como política de estado, con ocho políticas a ser cumplidas en este plazo, de tal manera que el sistema educativo ecuatoriano sea reconocido en el contexto de países que desarrollan proyectos educativos innovadores.

El sistema educativo pone mucho énfasis en alcanzar la calidad educativa, a través del cumplimiento de estándares de calidad educativa en los ámbitos de: gestión escolar, desempeño profesional (Directivos y Docentes), aprendizaje (Lengua y Literatura, Matemática, Estudios Sociales y Ciencias Naturales) e infraestructura; evaluaciones: a los docentes por el INEVAL; a los estudiantes a través de las pruebas TERCE; la rendición de un examen nacional al finalizar el bachillerato, entre los aspectos más destacados, el sistema al mismo tiempo ofrece una cierta autonomía a las instituciones educativas pero la misma está asociada a una rendición de cuentas.

Este documento se ha estructurado en tres capítulos, en los cuales se tratan de manera pormenorizada conceptos de utilidad en el quehacer educativo, dentro del área de cultura física, tales como la actividad física, la cultura física y sus tres ámbitos

(educación física, deportes y recreación) y las relaciones entre la cultura física y los diferentes factores que coadyuvan en la formación integral del ser humano.

El segundo capítulo, hace una retrospectiva a la evolución de la cultura física, que aparece alrededor del año 1900 como educación física y va evolucionando hasta la presente fecha, notamos claramente como se ha trabajado en la evolución de los contenidos, modelos curriculares y enfoques, pero sin llegar a posesionarse como una asignatura dura, que sea parte del ser humano para el cuidado de su cuerpo, la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo y use adecuadamente el tiempo libre mediante la práctica de actividades físicas, no por obligación, sino porque es parte de la cultura del ser humano, al mismo tiempo se hace referencia a la formación de los docentes del área, y se pone mucho énfasis en los nuevos roles que deben cumplir los docentes en la actualidad y las capacidades profesionales y personales que requiere la sociedad ecuatoriana de ellos.

Finalmente en el tercer capítulo se realiza una propuesta para trabajar de diferente manera la cultura física, considerando al ser humano como un ser integral el cual debe desarrollar sus capacidades cognitivas, procedimentales y actitudinales, pero de manera conjunta, para lo cual se propone trabajar mediante un currículo competencial, en donde se va notando como aporta la cultura física al desarrollo de competencias propuesta por la OCDE, este documento plantea competencias básicas para los tres ámbitos de la cultura física, los mismos que serán monitoreados mediante el cumplimiento de estándares de calidad educativa apropiados para nuestro sistema educativo, en donde se va destacando como se trabaja la parte cognitiva que no se resume a evaluar mediante pruebas escritas algún contenido teórico, más bien está orientado hacia el uso de esos conocimientos durante la ejecución de actividades físicas, deportivas o recreativas.

El componente procedimental es el que más se trabaja, lo único que planteamos es que se lo realice de forma mucho más organizada, en tanto que el componente actitudinal se trabajara tomando en cuenta que la cultura física es parte de nuestra cultura, razón por la cual en primer lugar debemos fortalecer el carácter para vencer los obstáculos que nos impiden realizar actividades físicas a diario; incursionemos entonces en este maravilloso mundo de la actividad física.

CAPITULO UNO

1. LA CULTURA FISICA EN EL DESARROLLO DEL SER HUMANO

Tocar el tema de las llamadas ciencias del movimiento, es iniciar una polémica conceptual, disciplinar, profesional y científica, ahora vamos a abordar paso a paso estas dimensiones del problema. En primer lugar será importante delimitar las particularidades de cada una de ellas para posteriormente entender sus conexiones.

1.1 Actividad Física

Guterman, (2010) define a la actividad física de la siguiente manera: “Es toda acción motriz que ocasiona un gasto calórico” el cual debe recuperarse inmediatamente mediante varias actividades como son: un tiempo ideal de descanso, una alimentación acorde al esfuerzo realizado, bebiendo una cantidad apropiada de líquidos para hidratarse, cumpliendo con una rutina de higiene personal que garantice un óptimo aseo del cuerpo y finalmente con una sesión de masajes.

El término Actividad Física comienza a popularizarse a finales del siglo XX asociado con movimientos corporales practicados con un sentido rítmico, estético, expresivo, psicomotor, sociomotriz, higiénico, físico-deportivo y recreativo, entre otros, englobando todo el conjunto de actividades que tienen como elemento común la acción motriz o conductas motrices asociadas a éstas. (Parlebas, 1997).¹

El ser humano por naturaleza está en constante movimiento, esto provoca un proceso de interacción sujeto-objeto para satisfacer sus necesidades, motivos e intereses de tipo físico, deportivo y recreativo lo que nos permite cubrir las necesidades básicas, de protección y alimentación, los mismos que no están al alcance de nuestras

¹ En Alejandro López Rodríguez, ¿Qué entender por Ciencias de la Cultura Física y el Deporte?, Consultado el 15 de marzo de 2015 en: <http://www.efdeportes.com/efd149/que-entender-por-ciencias-de-la-cultura-fisica-y-el-deporte.htm>

manos tan fácilmente, razón por la cual en ocasiones necesitamos desplazarnos grandes distancias, transportar grandes pesos, subir o bajar gradas y lo más esencial, realizarlo en el menor tiempo posible, todo esto condiciona a que las personas tengan una condición física mínima para lograr estos objetivos, llevándonos a que día a día nos preparemos directa o indirectamente para mantenernos en mejores condiciones físicas y por ende conservemos un cuerpo armonioso y con buena salud.

La actividad física puede ser realizada por motivación personal o influenciada por factores sociales y culturales externos, pero sin importar el motivo siempre debe estar presente una rutina diaria de actividad física, sea esta: lúdica, deportiva o recreativa que conlleve actividades con movimientos corporales de desplazamiento, que pueden tener un sentido rítmico, estético y expresivo entre otros, constituyéndose de esta manera en cultura propia del ecuatoriano.

El ejercicio físico es la base fundamental de la actividad física, aunque en nuestra sociedad se ha hecho muy popular la práctica de actividades físicas y deportivas, también es bien cierto que muchos niños, y jóvenes no realizan ningún tipo de actividad física, ni deportiva, dedicando mucho tiempo a actividades sedentarias en donde su participación no es como actores, sino más bien se convierten en mero espectadores, esto trae consecuencias negativas para la salud ya que nuestro cuerpo necesita un mínimo necesario de actividad física al día para mantenerse en forma, es decir para mantener un cuerpo saludable no sirven las actividades físicas de fin de semana, sino completar una rutina diaria de actividades, sean estas lúdicas, deportivas o recreativas.

“La actividad física tiene su base fisiológica en la actividad del sistema nervioso y en el fenómeno de contracción/relajación muscular”. (Delgado Fernández M., Gutierrez Sainz A., Castillo Garzón M.J., 2007, 55) En esta acción intervienen directamente los músculos, tendones y los huesos donde estos se insertan. A pesar de la gran diversidad de movimientos que puede realizar el ser humano, todos se sustentan en el mismo mecanismo: el acortamiento de las células del tejido muscular gracias a la transformación de la energía química, obtenida de las fuentes energéticas, en energía mecánica, misma que puede manifestarse como movimiento, fuerza o presión.

Cuando se produce la contracción muscular, el músculo que interviene se acorta, por lo que tira de los huesos sobre los que se inserta aproximándoles, sirviendo las articulaciones como eje, el tipo de movimiento que se realice depende de la fuerza

y la rapidez de la contracción muscular, de la acción de los músculos antagonistas, del grado de amplitud de las articulaciones, del nivel de activación previa, etc., para esta acción se necesita de oxígeno y substratos energéticos entre otros elementos químicos, para que estimulen a los diferentes aparatos, sistemas y órganos y se lleve a cabo la contracción muscular que es el principio básico de todo movimiento y, por ende, de toda actividad física.

Es muy importante considerar los beneficios que provoca la práctica de actividades físicas en nuestra salud; debemos considerar al ejercicio físico como parte de nuestra cultura, sin importar las condiciones, ni el contexto socio cultural en el que nos desenvolvemos, parte de la utilización adecuada del tiempo libre deben ser las actividades físicas. A continuación (Luis Carlos Torrescusa y Francisco Javier Coterón, 1996, 16), proponen algunos beneficios para la salud y las relaciones humanas del ejercicio físico.

1 Cuadro 1

Beneficios del ejercicio

Beneficios del ejercicio físico para tu salud	Beneficio del ejercicio físico en las relaciones humanas
<ul style="list-style-type: none"> - Mejora la oxigenación - Mejora la presión sanguínea - Permite que el corazón bombee más sangre - Favorece la digestión - Ayuda al crecimiento de huesos y músculos - Disminuye los problemas de corazón y del sistema circulatorio - Previene la obesidad - Evita lesiones del aparato locomotor, y - Favorece a la higiene 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporciona placer - Genera confianza en uno mismo - Favorece la creatividad y la imaginación - Facilita el sueño y el descanso - Nos relaciona con otras personas - Permite la participación de todos - Favorece la relación con el medio ambiente y el entorno - Llena el tiempo de ocio, y - Permite vivir experiencias variadas

Fuente: Torrescusa Luis y Coterón Francisco, 1º Educación Física secundaria, ed. EDELVIVES. España 1996. 16
Elaboración propia

La actividad física previene muchas enfermedades ya que es una medicina natural para el sedentarismo, por lo tanto se debe practicar por lo menos media hora diaria de actividad física en beneficio de la salud, según los parámetros que establece la Organización Mundial para la Salud son: **leves**, hasta alcanzar una capacidad

aeróbica óptima; **moderadas**, que sirve para el mantenimiento físico con un gran consumo de calorías o **intensas**, que son recomendadas para personas con una buena condición física, ya que se trabaja hasta alcanzar la capacidad anaeróbica.

1.2 Educación Física

La educación física es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo nacional. En este sentido, la educación física actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades motrices básicas, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa.²

El concepto de educación física, en sus diferentes acepciones, se ha construido, en la historia, según sus relaciones con la concepción dominante sobre el cuerpo en un periodo dado, para esta propuesta, asumimos a la educación física como una disciplina pedagógica. Como lo cita Chaverra (2010) es “...la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento, y con ellas el resto de sus facultades personales”³, como vemos, para este autor la educación física procura el desarrollo armonioso del individuo, pero también puede asumirse desde una perspectiva psicológica, para formar un hombre sano en cuerpo y mente.

Pero este es un término abierto a muchas interpretaciones, ya que no es visto sólo por su lado educativo, sino que también puede concebirse como actividad: social, recreativa, terapéutica o competitiva, la educación física pretende entonces, como practica educativa que es, la formación del ser humano, por medio de la motricidad, entendiendo esta última como medio y fin en sí misma, utilizando el cuerpo.

La motricidad comprende la expresión motriz intencionada de percepciones, emociones, sentimientos, conocimientos y operaciones cognitivas, con el objeto de lograr el desarrollo de las potencialidades que conducen a la formación integral del ser

² Tomado de, adaptación de Association for Physical Education (afPE) Health position Paper, 2008, en Educación Física de calidad, publicado por la UNESCO, 2015, 9

³ González Manolo, (1993), La educación física: fundamentación teórica y metodológica, En Fundamentos de la educación física para la enseñanza primaria, Blázquez Domingo, Inde, Barcelona, s/n

humano. Asumiremos que para poder ser personas integrales, en nuestra formación siempre debe estar presente la educación física, pues es parte de la evolución y crecimiento personal.

Un gran aporte de la educación física es el hecho de que las y los estudiantes puedan desarrollar sus capacidades físicas y motoras aparte de sus cualidades intelectuales, para de esta manera desarrollar su cuerpo y mente de forma saludable, ya que en la actualidad la sociedad ha caído en un sedentarismo casi extremo, y podría decirse que los motivos del mismo son el uso excesivo y obsesivo de aparatos electrónicos como la televisión, video juegos, computadoras, etc.

Gómez Julio (2014, 699-700) dice que la Educación Física:

“Es un proceso pedagógico orientado a influir en el organismo humano, a través de diversos movimientos, ejercicios físicos, acciones motrices y de las bondades que ejercen las fuerzas de la naturaleza con la finalidad de robustecer la salud, educar y desarrollar las cualidades motrices; perfeccionar multilateralmente las manifestaciones morfológicas, funcionales morales y volitivas de dicho organismo en correspondencia con las dinámicas exigencias que presenta la sociedad; formar y mejorar hábitos motrices necesarios para la vida y coadyuvar en la producción de un ciudadano preparado para la participación activa en la vida social, cultural y productiva”.

Partiendo de esta definición podemos afirmar que la educación física cumple una labor fundamental en la formación del ser humano; desde que el niño nace empieza a moverse, ampliándose esta movilidad en la niñez, juventud y edad adulta, para ir decreciendo poco a poco con el paso de los años (vejez), su acto motor indispensable constituye el desarrollo fisiológico, que de ser educado eficientemente desde una edad temprana, repercutirá en la construcción de una larga generación saludable que será la respuesta de un gesto motor eficiente y dosificado.

En las siguientes líneas observaremos que en estas definiciones el elemento común es la actividad física por lo que podemos concluir que la actividad física es el objeto de estudio de la educación física. Una característica esencial de la educación física es la inclusión del aspecto pedagógico en la actividad física.

Al mencionar que es un proceso pedagógico orientado a influir en el organismo humano, podemos definir a la teoría de la educación física como la ciencia de los

lineamientos generales, que determina el currículo para el desarrollo de la actividad física como proceso pedagógico organizado y vinculado al sistema educativo, que se lo lleva a cabo de manera organizada y con profesionales especializados, durante toda la vida escolar, propendiendo a influir en el organismo y la voluntad de los estudiantes, para que mantenga un cuerpo armonioso, mental y físicamente saludable por criterio propio y no por recomendación médica.

También podemos ver que el objeto de estudio de la educación física es el hombre en movimiento y las relaciones creadas a partir de esa aptitud y actitud; para que estos movimientos sean más saludables, lúdicos y de gusto de las y los estudiantes, se deben aprovechar las bondades que ofrece la naturaleza y no encerrarse entre paredes para practicarlas, salvo casos de fuerza mayor; de esta forma se desarrolla el organismo de manera eficiente a través de movimientos, ejercicios físicos y acciones motrices con mayor amplitud y libertad de acción, con la finalidad de educar y desarrollar las cualidades motrices y fortalecer la salud. Para que se cumpla lo anteriormente mencionado se debe poseer una voluntad de hierro, porque es más fácil realizar actividades de manera sedentaria, o dejar para otro día la actividad física, es por eso que no solo se debe trabajar en la parte física, sino también en la parte intelectual y mucho más en la actitud y aptitud hacia la práctica de la educación física durante toda la vida, con la finalidad de mantener una salud óptima.

La educación física ayuda a la formación integral del ser humano, ya que es parte de su evolución y crecimiento personal, pero también puede ser visto desde otras ópticas. Primero, puede ser visto como parte del proceso de formación instruccional y de formación pedagógica del estudiante, utilizando la educación física y la psicología deportiva para formar un hombre sano en cuerpo y mente, pero también puede ser visto como una actividad social, deportiva, recreativa, terapéutica y competitiva, ya que la misma bien orientada proporciona mayores oportunidades a las y los estudiantes para salir de la pobreza y muchas veces se constituye en el mejor medio para mejorar la calidad de vida de las personas que en ella incursionan, pero si esto no ocurre, el fin primordial de la educación física debe ser preparar al estudiante para que sea un ciudadano preparado para la participación activa en la vida social, cultural y productiva.

El término Educación Física, se utiliza comúnmente en las escuelas, colegios y universidades ya que es una asignatura obligatoria en el pensum de estudios de la

Educación General Básica, así como del Bachillerato General Unificado, aquí se trabajan ejercicios de calistenia, gimnasia, juegos, movimientos rítmicos, etc.; éstos ejercicios buscan fortalecer especialmente los músculos, desarrollar la fuerza física, el ritmo, la ligereza y la flexibilidad, dando importancia a la forma de realizarlo, más que al esfuerzo o la potencia con que se trabaje, buscando siempre nuevos movimientos acordes al lugar de trabajo, la edad de los participantes, el clima, el vestuario y los materiales que se disponen.

Realizando actividad física surgen algunos problemas en forma de lesiones, que inmediatamente son detectadas por nuestro organismo el cual se pone en alerta, son accidentes que se presentan de repente cuando estamos realizando el ejercicio, o que son consecuencias de una mala preparación, cansancio o de incumplir con las normas de seguridad; ciertas lesiones pueden ser evitadas con medidas preventivas aplicadas a los ejercicios que realizamos, al modo de realizarlos, al uso del material adecuado, al conocimiento de nuestro cuerpo, entre otros.

Para finalizar se puede decir que toda actividad del ser humano persigue un fin, y la educación física no es la excepción, por lo que el sistema educativo ecuatoriano debe plantearse fines que sean de cumplimiento obligatorio, para todo el sistema educativo ecuatoriano y son los que a continuación se detallan, los mismos que son una adaptación de la propuesta que hizo la Secretaria de Educación Pública de México a la Republica de Colombia:

- Conocer su cuerpo, su funcionamiento y sus potencialidades para reconocer las propias posibilidades y limitaciones del movimiento.
- Fortalecer las capacidades de expresión corporal, como otra forma de comunicación y poder disfrutar del movimiento.
- Favorecer la convivencia en grupo, mostrando actitudes positivas con el medio ambiente que le rodea.
- Adquirir hábitos de ejercitación e higiene personal, hasta convertirlos en parte de su cultura, con el único fin de cuidar la salud.
- Mantener una postura corporal erguida, manejar una respiración adecuada en todo momento y participar de momentos de relajación como hábitos benéficos en pro de alcanzar una salud física y mental.
- Fomentar el mantenimiento de las costumbres y tradiciones como parte de la cultura de cada región.

- Utilizar adecuadamente el tiempo libre, en actividades físicas que impliquen movimiento, pero preservando la conservación de los recursos naturales.

1.3 La Cultura Física

En el ser humano distinguimos tendencias y capacidades. Entre estas últimas, las hay motrices y de conocimiento. Cuando se habla de cultura física muchas personas piensan únicamente en el cultivo de la motricidad, tal como se desarrolla con la gimnasia que utiliza movimientos Kriekemans, (1982). Es evidente que la ejercitación del sistema muscular ocasiona consecuencias saludables a otras funciones, tales como la respiración, la digestión, la circulación de la sangre y, como consecuencia, para el psiquismo humano, todo esto está determinado por la voluntad de la persona para pensar en realizar actividad física por su propio bienestar, tal vez no de este momento, sino más bien pensando en un futuro saludable.

Para Tovar, (1997) es un fenómeno social y cultural entendido como el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, incluyendo todas las manifestaciones que se dan alrededor de la actividad física (infraestructura, comunicación, reglas, normas, etc.)⁴. En Cultura Física, los contenidos curriculares son concebidos como una estructura indisoluble orientados al desarrollo de los dominios: intelectual-cognoscitivo, físico-motor y socio-afectivo a través del movimiento, la emulación individual y grupal y el disfrute de las actividades físicas de la vida real.

A lo largo de la historia, el hombre ha necesitado espacios de ocio en su vida, en donde pueda realizar la actividad que él voluntariamente elija, y no la que por alguna razón está obligado. De este modo el ocio le produce algún tipo de placer y en este sentido cumple con tres funciones: el descanso de las actividades obligatorias, la diversión y el desarrollo de la personalidad. En los dos últimos casos, la cultura física aparece como una primera opción, ya que la manifestación del deporte en el ocio es a través del juego. Con él no solo se ponen a trabajar algunas funciones del cuerpo, sino

⁴ Para profundizar consulte, Tovar Marcelo, La cultura física como concepto integrador dentro de la educación contemporánea, XVI Congreso Panamericano de Educación Física, el niño base fundamental del desarrollo del hombre, Quito-Ecuador, 1997, sin número de página

que se produce una realización de la persona, al compartir una serie de sanos objetivos con otras personas, bajo el criterio de ciertas reglas.

La Cultura Física en la actualidad va alcanzando un campo universal de estudio, muchos pedagogos lo consideran como la ciencia que aporta a la formación del ser humano y a la globalización del conocimiento del hombre, estos aspectos son los que hacen que la cultura física se divida en tres grandes campos: Educación Física, Deportes y Recreación.

El concepto más difundido de la cultura física se vincula con la educación; tanto es así que a menudo se confunde la cultura física con la educación física, porque esta última se entiende al proceso que busca formar habilidades motrices y desarrollar capacidades coordinativas y de movilidad, así como promover el disfrute de la participación en esa clase de actividades. Los programas de educación de todos los países le dan la importancia a la educación física, ya que es indispensable para la prevención de la salud, para la tolerancia por el otro, aun en la diferencia, y para el desarrollo de una vida activa, contraria al sedentarismo.

La cultura física se relaciona con la actividad deportiva cuando tiene que ver con la práctica regular y la eventual competencia deportiva. El deporte es una de las manifestaciones culturales más importantes de nuestra época y debe ser entendido como tal, pudiendo practicar deportes individuales y grupales. Una buena idea es la realización periódica de un deporte que nos guste, una costumbre que en muchos casos es fijada una vez a la semana, en la que nos divertimos practicándolo y pasando un tiempo con nuestros amigos, siendo los deportes grupales una forma no solo de ejercitar nuestro cuerpo, sino de divertirnos y socializar.

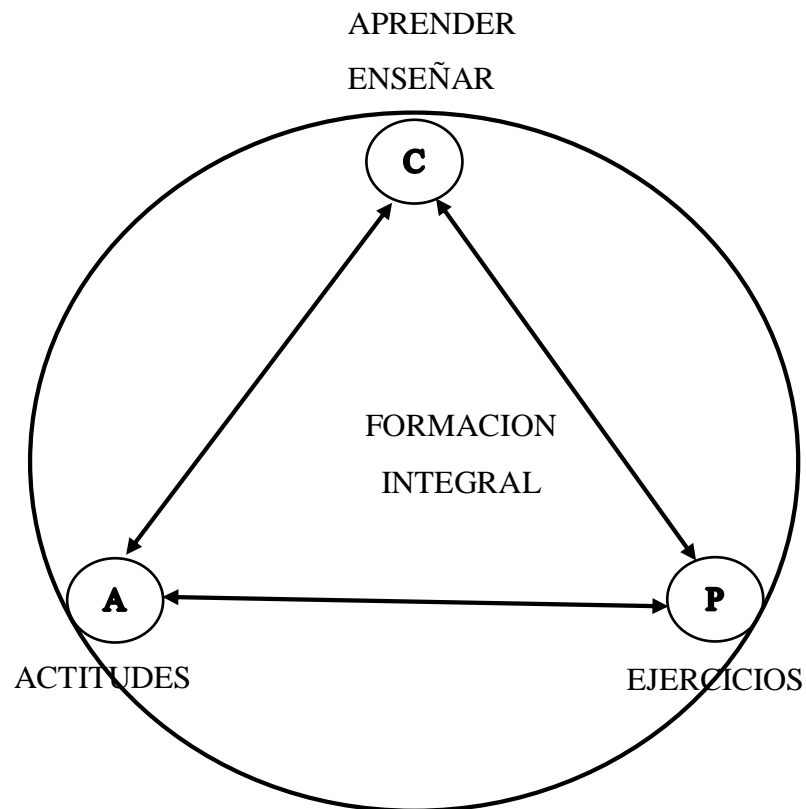
El concepto de cultura física está relacionado no solo a la realización de actividades físicas, sino a todo lo que llevemos a cabo para tener un mejor cuidado de nuestro cuerpo, además de que debemos considerar que esto no debe ser una carga u obligación sino que debe realizarse por gusto, por lo que en muchos casos no es una rutina sino una actividad recreativa.

En el estudio de la cultura física vemos que se hace presente el modelo del “triángulo equilátero” de los aprendizajes, formado por tres tipos de aprendizajes: Cognitivos (C), en donde se desarrolla el aprender y el enseñar, es decir se deben proponer actividades que ayuden al dominio cognitivo y no aplicar pruebas escritas; Procedimentales (P), en donde se trabajan los procedimientos y los ejercicios de una

manera secuenciada y lúdica; y; Actitudinal (A) que se dedica a la parte afectiva del ser humano y al fomento de los valores. La conjunción de estos aprendizajes favorece la formación y desarrollo integral de la persona, como se observa en el siguiente gráfico.

2 Grafico 1

Proceso de aprendizaje de la Cultura Física



Fuente: Educación por competencias, el concepto de competencia para la educación, documento N° 6, Mario Cifuentes Arias, Quito, 2009, UASB.

Elaboración: Propia

Las apreciaciones anteriores nos llevan a determinar que la cultura física constituye el conjunto de habilidades y destrezas adquiridas por el individuo, a través del conocimiento y la práctica de la educación física, el deporte y la recreación en el proceso educativo, contribuyendo a la formación integral del mismo. En cada tema hay que adquirir algo (educación) hay que aplicar lo adquirido disfrutando (recreación) y compitiendo (deporte) estas son actividades que forman parte y son trabajadas por la cultura física, como lo podemos observar en el siguiente gráfico.

3 Gráfico 2

Cultura Física y sus ámbitos



Fuente: Diseño curricular Área de cultura física, derechos de autor en trámite, 2005, sin número de página
Elaboración propia

Según el Doctor Oscar Chavez, (2012) la cultura física más conocida como educación física es:

“Una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también”.

Como notamos, la cultura física cumple muchas funciones entre las que destacamos las de índole pedagógico, cultural, social, terapéutico, entre las más importantes, pero sea cual sea su función, los objetivos primordiales son: conservar la salud y la utilización adecuada del tiempo libre, a través del desarrollo de las cualidades físicas.

1.4 Cualidades físicas básicas

Las capacidades o cualidades físicas básicas, son condiciones propias de cada organismo que son determinadas genéticamente y pueden ser mejoradas mediante la práctica de actividades físicas y el entrenamiento, las cuales pueden ser lúdicas y/o deportivas y son las siguientes:⁵

La Flexibilidad

Es la capacidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la extensibilidad o elongación de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. La flexibilidad muscular es una capacidad innata, mucho más desarrollada en la niñez y es la única capacidad que empieza a decrecer a muy temprana edad (9-10 años) si no se trabaja sobre ella, es la cualidad que menos se trabaja durante los entrenamientos y clases de educación física, es por esto que forma parte del currículo de la cultura física y se debe trabajar a diario para evitar la pérdida de esta capacidad más rápidamente, el grado de flexibilidad depende de dos componentes:

- a) La elasticidad muscular, que es la capacidad que tienen los músculos de alargarse y acortarse, sin perder su forma y volver a su estado original.
- b) La movilidad articular, que es el grado de movimiento que tienen las articulaciones y varía de acuerdo a la persona y al tipo de articulación.

La fuerza

Es la capacidad que tienen los músculos para ejercer tensión y poder vencer una resistencia, dicho de otra manera es la capacidad de mover, sostener o empujar objetos que nos rodean, el movimiento se produce por la activación del sistema

⁵ La siguiente dirección http://culturafisicacvd.blogspot.com/p/ejercicios_24.html, ha servido de referencia para conceptualizar estos temas.

nervioso central sobre el aparato locomotor activo (músculo) que actúa sobre el aparato locomotor pasivo (huesos, tejido conectivo, etc.) y esto produce un movimiento por la transformación de la energía. Existen dos manifestaciones de la fuerza: **isométrica** cuando se trabaja de forma estática, e **isotónica** cuando se trabaja de forma dinámica. Según la forma como se utilice la fuerza toma los siguientes nombres: **fuerza general**, cuando se utiliza todo el cuerpo para realizar cualquier actividad; **fuerza muscular**, cuando se utiliza un grupo de músculos en la actividad; **fuerza explosiva**, cuando se aplica muy rápidamente y dura muy poco tiempo; y **fuerza resistencia**, es la fuerza que se utiliza durante un tiempo prolongado.

La resistencia

Es la capacidad de aguantar y mantener un esfuerzo el mayor tiempo posible, también podemos decir que es la capacidad de repetir y sostener durante un tiempo determinado un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares; cuando se realiza actividad física y las pulsaciones varían entre 120 y 140 por minuto, el oxígeno llega bien a los músculos y se fatiga menos, esto quiere decir que se está trabajando “**resistencia aeróbica**”, y si las pulsaciones sobrepasan las 140 por minuto, quiere decir que el oxígeno no llega bien a los músculos y se fatigan más rápidamente, en este caso se está trabajando la “**resistencia anaeróbica**”.

La velocidad

Es la capacidad de desarrollar un movimiento o desplazamiento en el menor tiempo posible, podemos encontrar varios tipos de velocidad entre las que se destacan: la **velocidad de desplazamiento**, es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible; la **velocidad de reacción**, es la capacidad de responder con un movimiento a un estímulo en el menor tiempo posible; y, **velocidad gestual**, es la capacidad de repetir en un tiempo mínimo la mayor cantidad de gestos iguales, también conocida como velocidad de ejecución.

Las cualidades físicas en la práctica no se pueden ejercitar de forma aislada, más bien se deben desarrollar de forma asociada, lo cual significa trabajar simultáneamente sobre dos o más de ellas, por ejemplo para mejorar la velocidad debemos trabajar sobre la flexibilidad, resistencia y fuerza.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de diferente manera en los seres humanos, dependiendo de las actividades y el esfuerzo que realicen en sus ocupaciones diarias, por lo que es necesario que su entrenamiento sea permanente, para de esta manera poder mantener una condición física favorable, lo que va a repercutir en el mantenimiento de un cuerpo armonioso y la conservación de la salud física y mental.

Por estas y otras razones en la actualidad, se considera a la cultura física como una asignatura que forma al ser humano en su totalidad y no en partes, dándole a éste una formación de carácter biopsicosocial, ya que desarrolla su parte cognitiva, procedimental y actitudinal, es decir lo forma de una manera integral para la vida, CAMPA, (2014, 296) manifiesta que la cultura física “proporciona la totalidad de conocimientos y manifestaciones motrices, relacionadas con el desarrollo del cuerpo y del movimiento”. En este sentido la educación física, los deportes, la recreación y las expresiones artísticas de movimiento (danza, expresión corporal, etc.) son elementos constitutivos de la cultura física, siendo esta, por lo tanto, el campo disciplinar de la educación física.

1.5 Diferencia entre Educación Física y Cultura Física

Siempre ha existido confusión entre estos dos conceptos; a continuación vamos a establecer algunas diferencias, entre las que desatacamos: que la educación física es el proceso dirigido a la formación de habilidades motrices, al desarrollo de las capacidades coordinativas y de movilidad, aspectos que le dan el carácter de proceso pedagógico y puede ser realizada en forma de autoeducación; es un fenómeno muy polifacético que ofrece interés a las ciencias naturales y a las ciencias sociales, tomando una dirección que está orientada al logro de un fin concreto que es el desarrollo integral del ser humano. Por otro lado, entendemos a la cultura física como parte de la cultura que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas como parte de las actividades físicas encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud.

Una diferencia esencial entre educación física y deportes, cultura física y actividad física, es que los dos primeros se concretan en un hecho y acto educativo propio: la clase de educación física y la sesión de entrenamiento deportivo o clase de

deportes, mientras que los segundos, representan una noción que permite abarcar a los primeros e incorporar otras esferas científicas y de actuación profesional.

Otra diferencia radica en que la educación física y los deportes son términos con un contenido conceptual más consolidado y arraigado en el tiempo, mientras que la cultura física y actividad física surgen con posterioridad y se convierten en nociones que permiten abarcar todo el conjunto de manifestaciones físico deportivas y recreativas desde una perspectiva sociocultural.

Otros autores consideran que la educación física tiene como objeto de estudio la actividad física; para José María Cajigal en (Alurralde, 2003) el objeto de estudio es el “hombre en movimiento y las relaciones creadas a partir de esa aptitud y actitud”, en tanto que la cultura física tiene como objeto de estudio “el perfeccionamiento del individuo a través del ejercicio físico organizado y sistemático” según O’Farril-Hernández (2001)⁶, es así que la cultura física es entendida bajo dos sentidos: como manifestación humana o cultura corporal y como conocimiento científico (disciplina científica), propiamente dicho.

1.6 El Deporte

El deporte, para Gómez Julio (2014, 700), “es una actividad educativa, lúdica y competitiva que, a través del empleo de los más diversos movimientos, ejercicios físicos y acciones motrices, da y exige el máximo desarrollo de las posibilidades físicas, técnico-tácticas, psíquicas e integrales del organismo humano, en determinados eventos y con escenarios especialmente organizados para tales efectos”; aquí se pone en práctica los conocimientos, las destrezas y los valores desarrollados durante las clases.

El deporte puede ser concebido de dos maneras: como práctica que todos podemos realizarla y también como deporte de competencia o llamado en la actualidad de alto rendimiento; en los dos casos favorece a la formación integral del ser humano ya que contribuye a: mejorar la condición física, fortalecer el carácter y mejorar las relaciones sociales de quienes practican cualquier tipo de deporte.

⁶ Tomado de “El debate necesario entre la educación física, cultura física y actividad física: una reflexión para la formación profesional del estudiante”, recuperado http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrolloanteriores7007_Reynaga.pdf-lector, 30-31

Deporte “es la actividad deportiva que se imparte en todos los niveles educativos como actividades de formación educativa; también se practican en todos los estratos sociales a nivel competitivo y sujeto a reglas determinadas”. (Sánchez W., 2006, 19). Se puede practicar de manera individual, pero lo más recomendable es hacerlo en grupos para de esta manera llegar a la masificación, y consecuentemente contrarrestar los efectos del sedentarismo.

En la actualidad se debe concebir al deporte como la actividad que pueden ser practicadas por diferentes grupos etáreos, que van desde la niñez hasta la vejez o categoría masters, pero no se los puede dar el carácter competitivo en la niñez, ya que pierde el espíritu lúdico por el cual fue creado. En la etapa escolar se deben proponer actividades deportivas en las cuales todos los escolares participen sin importar su condición física ni deportiva, más bien se debe propender a la masificación y no a una especialización muy temprana, si el niño es capaz de practicar muchos deportes hay que dotarle de las herramientas necesarias para que los practique y sus efectos muy pronto se notará en la mejora de la función cardio respiratoria y musculo esquelética, en el crecimiento y la composición muscular; pronto llegará el momento de la especialización y la práctica del deporte competitivo, hasta llegar al alto rendimiento.

Es bien cierto también que existe una equivocación muy marcada al sostener que el deporte es una actividad de adultos, que fue creada por adultos y para adultos, no fue concebida para los niños y muchas veces tratamos de adaptarlo para ellos, sin darnos cuenta del error que estamos cometiendo; es imprescindible que comprendamos “que el niño no es un adulto en pequeño” (E. Chavez 1997), pero también es bien cierto que en algunas ocasiones aparecen talentos a muy temprana edad, a los cuales debemos darles un tratamiento especial.

El deporte espectáculo

El deporte como espectáculo de masas se origina a finales del siglo XX, un factor sobresaliente que favorece su desarrollo es la organización de los juegos olímpicos. Hoy en día el deporte espectáculo está asociado y mediatizado por una serie de elementos que lo rodean, entre las que destacamos: la profesionalización, el consumismo, la comercialización, la publicidad, la política, los medios de comunicación y las redes sociales, estos elementos hacen que el deporte como medio de entretenimiento social no ha alcanzado todavía los límites en los que se detenga su

crecimiento, es por esta razón que muchos deportista han utilizado productos dopantes y estimulantes para la mejora de la condición física y deportiva.

Estos son los ingredientes de un espectáculo cada vez más mercantilizado, que hace que los orígenes puramente deportivos y sus fines se pierdan entre tantos intereses, convirtiéndolo en víctima de sus propias contradicciones, en contra de sus valores educativos, culturales y sociales.

El deporte social

Es el más parecido al deporte original, ya que engloba diferentes ámbitos de la práctica deportiva, conservando su dimensión lúdica, voluntaria y social. La práctica individual, como realización personal, o en el seno de un grupo o asociación, se ha convertido en un comportamiento habitual y cotidiano, haciendo valida la famosa frase “deporte para todos”.

El deporte social incorpora, además de la actividad física, otros tres elementos como base de la edificación, estos son: la nutrición, la salud y la sanidad mental y emocional, por lo que el deporte social es la actividad o instrumento para el desarrollo humano y social, basado en una cultura de paz, de no violencia, de valores y de vida saludable, lo que le permite mantenerse en adecuadas condiciones saludables y sociales; preservando una vejez con mejor calidad de vida, y disminuir el riesgo de enfermedades y deterioro de la salud. (Ortiz, Nestor Figueroa 2013, s/n)

El deporte es educativo cuando vemos: a niñas/os jugando con sus amigos, al corredor solitario que trota por las calles, el gusto que tienen las y los estudiantes por la clase de deportes en la escuela; que se usa adecuadamente el tiempo libre; como se trabaja en la conservación y mejora de la salud, la recreación y el ocio activo, la búsqueda de riesgo y aventura, el esparcimiento; que se logra una autoestima elevada, se mejora la calidad de vida, etc. Ésto es el verdadero deporte.

En conclusión podríamos decir que los deportes son las actividades en las que el individuo dentro de una competencia, aplica habilidades, destrezas, técnica, táctica y los reglamentos, para comparar su rendimiento en función de sí mismo y de los demás. La competencia se desarrolla bajo reglas pre-establecidas y aceptadas por los participantes. Además el deporte incluye procesos de entrenamiento para mejorar el rendimiento. Por otro lado podemos afirmar que el deporte es un fenómeno social que proporciona placer, alegría, tristeza, llanto, dolor, satisfacción, etc., a todos los

involucrados, el cual debe ser practicado de manera moderada, para alcanzar un buen estado físico y mantener la salud, caso contrario el sedentarismo o un exceso de actividad deportiva puede causar deterioro en la misma. También es importante aprender a saber perder, esto necesariamente no significa derrotismo, ni fatalismo, más bien tomarlo con actitud positiva, ya que el ganar o perder son consecuencias de la práctica deportiva.

1.7 La Recreación

El Ecuador en la actualidad está viviendo momentos históricos muy importantes, lo que demanda nuevas formas de gestión social. Por ello el sistema educativo y sus maestros deben asumir el rol de gestores, que promuevan cambios en el desarrollo socio-económico de todos los sectores de la sociedad, razón por la cual es urgente recuperar la capacidad reflexiva y la creatividad, hoy más que nunca urge una escuela creativa e innovadora que ayude al niño, niña y adolescente a descubrir y desarrollar todas sus potencialidades, por lo tanto, se necesita docentes creativos que desarrollen permanentemente conductas innovadoras.

La recreación favorece los procesos innovadores, ya que la misma es concebida como la acción y efecto de recrear, que significa crear algo nuevo, pero comúnmente el termino recreación hace referencia a divertirse, entretener o alegrar, a un determinado grupo de personas por medio de actividades que puedan distraernos de las obligaciones cotidianas. La recreación por lo tanto es una actividad que se puede considerar terapia para el cuerpo y la mente, puede estar relacionado con el descanso.

Algunos especialistas afirman que la recreación, es esencial para mantener un pleno equilibrio entre los deberes, responsabilidades y la salud física y mental del individuo. Entre las actividades recreativas más recomendables pueden mencionarse aquellas que se realizan al aire libre, como por ejemplo: la pesca, salir al parque, visitar la playa, asistir al cine, al teatro, entre otras formas de divertirse o distraerse.

El modelo educativo ecuatoriano ha quedado reducido a la noción de escolarización y, por lo tanto, no forma al estudiante de manera integral, sino para un tiempo de trabajo, el obligatorio, el no libre; entonces, podemos considerar que el sistema educativo formal no da pautas para el uso adecuado del tiempo libre.

Un sistema educativo de calidad debería tener la posibilidad de coordinar y prestar la mayor colaboración al desarrollo de los programas recreativos, tanto a nivel

escolar como a nivel comunitario y, a la vez, motivar a sus maestros para que vean en la recreación un aliado para el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje. Esto debido a que la mayoría de los maestros consideran a la recreación como un entrenamiento o peor aún como pasar el tiempo, pero en realidad es lo contrario, se debería considera a la recreación como una ciencia fáctica que coadyuva a la formación integral del ser humano.

Para que lo anterior se cumpla, los maestros deben conocer a ciencia cierta las definiciones más significativas sobre recreación que sustenten su trabajo diario, es por esto que: en el blog de Calabaza (2007) define que: “La recreación es la forma de actividad física realizada con fines de ocio, placer, aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas”. Las diferentes disciplinas de la recreación conllevan la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre, estas actividades se pueden realizar de forma individual o colectiva, pero siempre de manera voluntaria.

Hernán Amores⁷ considera a la recreación como un derecho que ejerce toda persona, como posibilidad para alcanzar un equilibrio integral y responde a un proceso educativo-formativo permanente, en el que el individuo canaliza su descarga emocional, utiliza adecuadamente el tiempo libre a nivel individual, familiar y comunitario; adquiere conocimientos y hábitos, que le permiten un desarrollo integral y armónico de la personalidad a través de actividades físico-culturales, sociales, intelectuales y artísticas. Esta definición se asocia a lo que determina la Constitución de la Republica en su artículo 24, que dice: “Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre” razón más que suficiente para que se considere a la recreación como un derecho que tienen todas las personas, siempre y cuando esté orientada a la utilización adecuada del tiempo libre a través de varias actividades que le proporcionen satisfacción y placer, contribuyendo al desarrollo integral de la persona lo que influye en la conservación de la salud.

Tomando en consideración lo señalado y basándose en estas características podemos considerar a la recreación como el paradigma de la libertad, ya que el

⁷ Hernán Amores, “Conceptos de Recreación”, en Williams Sánchez Díaz, Planificación curricular CULTURA FÍSICA, Educación Física, Deportes y Recreación, 3 edición (Quito, 2006), 23

participante hace lo que realmente considera que le puede brindar alegría y satisfacción, brindándole una sana libertad.

El ocio y la recreación.

Durante mucho tiempo han existido manifestaciones que relacionan el ocio con la recreación, más allá de estar cargado de muchas connotaciones negativas y prejuicios, paradójicamente el ocio es cada día más valorado. Esto no quiere decir que hubo un cierto tiempo en la historia que el ocio se desvalorizó trascendiendo hasta lo negativo.

Andrade Ana Cecilia, Carrillo Rosa Abril, Gómez Tania Aracely, Gómez Claudia Judith y Pérez Fernando. (2014, 446) establecen que, más allá de existir una visión contradictoria frente al ocio, al ser rechazado y despreciado, pero al mismo tiempo valorado y anhelado por muchos de nosotros ante el exceso de cansancio y estrés, lo que lo hace preferido entre todos. Tanto el ocio como la recreación comparten las siguientes características:

- Son ejercidos durante el tiempo libre
- Su práctica es voluntaria, autónoma y de libre elección
- Producen placer y satisfacción propia
- Se realizan sin fines de lucro
- Conducen al progreso y a la mejora de la calidad de vida
- Atienden a las necesidades de placer y descanso
- Fomentan la creatividad

Es por estas razones que los autores citados, toman la definición de (Salazar, 2007) que dice: “La recreación es un conjunto de actividades agradables y divertidas, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas”, en tanto que “El ocio es el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad” (Dumazedier, 1962). Esto nos da a notar que en la actualidad los dos términos están íntimamente relacionados y comparten algunas características conceptuales y procedimentales, que les dan un carácter único a cada una de ellas sin importar la historia.

Al margen de las características conceptuales vemos que mucha gente no le dedica el tiempo necesario a las actividades recreativas, que podrían traer beneficios en su actividad diaria, ya que está demostrado que una persona que dedica el tiempo libre a actividades diferentes con su profesión, estudios o sus acciones cotidianas rinden de mejor manera en su vida laboral o estudiantil, de esto se desprende que es necesario dedicar cierto tiempo a otras actividades tales como, la lectura, salir de caminata, acampar, practicar algún tipo de baile, etc.; lo que provoca un equilibrio en las personas que lo practican convirtiéndolos en uno verdaderos seres sociales.

En conclusión, la recreación abarca toda clase de actividades que proporcionen diversión y paz interior, las mismas que deben ser útiles para mantener estable la estructura psicológica y la salud física de los seres humanos, tratando de esta manera de compensar el cansancio del trabajo o los estudios. La recreación juega un papel muy importante en la sociedad, ya que gracias a ella los pueblos pueden impulsar su cultura y crear ambientes de armonía y comunicación óptimos, lo que favorece el desarrollo armónico de la sociedad, pero siempre enmarcados en los principios del Buen Vivir.

1.8 Relación entre cultura física y alimentación

Numerosos estudios confirman que los pilares de una vida saludable son una alimentación sana y equilibrada y la práctica de actividades físicas adecuadas, como hábitos cotidianos. Algunos expertos afirman que “somos lo que comemos”, a través de la alimentación recibimos todos los nutrientes que nuestro organismo necesita; por eso aprender a comer adecuadamente es importante especialmente en la edad escolar y colegial ya que el organismo sigue creciendo y necesita todos los nutrientes favorables para su desarrollo.

La actividad física en los niños, niñas y jóvenes suele ser elevada y produce un gasto energético que se debe reponer inmediatamente a través de la ingesta de alimentos, la preocupación por el control del peso, tan de moda, lleva en muchos casos a seguir dietas y regímenes inadecuados que a la larga son muy perjudiciales para la salud. En muchas ocasiones se han visto tablas que relacionan: el peso corporal, la estatura y la edad, estos números no dejan de ser simplemente datos de referencia muy inseguros, sino se relacionan con otros datos; cuando nos pesamos en una báscula no podemos determinar cuántos kilos son de grasa y cuántos de músculos o de huesos.

Es necesario entender la importancia que tiene una adecuada alimentación en las diferentes etapas de la vida del ser humano. Este hecho viene motivado por las diversas y específicas necesidades nutricionales que tiene nuestro organismo para su correcto funcionamiento. En primer lugar, hay que hacer frente a las necesidades estructurales o plásticas, mediante las cuales se posibilita tanto el crecimiento y regeneración de los tejidos de las estructuras lesionadas. En segundo lugar, el organismo debe obtener la energía necesaria para la realización de actividad física. Por ultimo existe una necesidad reguladora del funcionamiento orgánico que permite, por una parte, un buen equilibrio y mantenimiento de la constancia del medio interno (homeostasis) y, por otra, una adecuada adaptación al medio ambiente externo. (Delgado Fernández M., Gutiérrez Sainz A. y Castillo Garzón M. 2007, 9)

A criterio de (Jiménez. 2003, 10) los alimentos pueden clasificarse en seis tipos de nutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo humano; estos son:

- Agua
- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales

La Organización Mundial para la Salud recomienda, que el aporte energético o calórico debe estar repartido de forma equilibrada entre los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas para que una dieta sea saludable, en las siguientes proporciones:

- Hidratos de carbono, entre el 55 y el 60%.
- Grasas, entre el 25 y el 30%.
- Proteínas, entre el 10 y el 25%

Está sobradamente demostrado que una alimentación sana, junto a otros factores como la actividad física regular, el descanso adecuado y unos correctos hábitos higiénicos, conllevan a una disminución del riesgo de padecer distintas enfermedades, coadyuvan para conservar el estado de salud, prolongan la supervivencia y mejoran la calidad de vida.

1.9 Relación entre cultura física y salud

Los avances científicos y la evolución de nuestra sociedad han permitido que haya una mayor esperanza de vida y que se mejore el cuidado de la salud y del cuerpo, a esto ha contribuido la cultura física, fenómeno surgido en las últimas décadas y que propone un cuidado esmerado de la imagen física a través de la práctica de la actividad física, los deportes y la recreación.

La Organización Mundial para la Salud define a la salud como “el completo bienestar físico, mental y social de una persona, ya no meramente la ausencia de enfermedad”. Es por esto que la cultura física y sus componentes mantienen una estrecha relación con el mantenimiento de la salud y en muchos casos también con la rehabilitación, luego de algún trastorno de la salud física, mental o social.

Gozar de un buen estado de salud sea físico, mental y social depende, en buena medida, de los hábitos de vida que tengamos. Estos hábitos se adquieren por el aprendizaje de conductas beneficiosas y de su puesta en práctica. Durante los primeros años de vida es necesario aprender a tener buenos hábitos de salud, los mismos que se deben mantener a lo largo de la vida, solo de esta manera se pueden prevenir lesiones y enfermedades, tanto en el presente y mucho más en el futuro, razón más que suficiente para tener presente que la práctica de ejercicios físicos adecuados, son pilares de una vida saludable. Podemos afirmar también que el cuerpo tiene salud cuando no sufre ningún trastorno y que este estado puede cambiar inesperadamente en cualquier momento de la vida, motivo más que suficiente para ejercitarse a diario.

Recalcamos que el ejercicio es, sin lugar a dudas, uno de los más importantes medios de salud; sin embargo para que sus efectos sean los pretendidos, es importante que éste sea realizado no solo de forma regular, sino siguiendo pautas correctas de actuación, caso contrario, las consecuencias pueden ser incluso lesivas, razón por la cual, antes de iniciar con un programa de ejercicios físicos, es recomendable someterse a exámenes médicos, que garanticen que dicha actividad no va a provocar lesiones, esto especialmente en personas mayores de 50 años o que sufren algún tipo de enfermedad.

Para una programación de ejercicios físicos se deben tener en cuenta un conjunto de factores recomendados por (Jiménez. 2003, 64-66) entre los que consideramos los siguientes:

1. El tipo de ejercicio. Un programa global de ejercicios destinados a disponer de una buena condición física debería centrarse en la potenciación de las tres cualidades físicas fundamentales:
 - La flexibilidad
 - La resistencia
 - La fuerza
2. La frecuencia de participación. Al hablar de un programa para la salud, una frecuencia de 3 a 5 días por semana es óptima para adquirir efectos beneficiosos. Esto no quiere decir que más de 5 días a la semana no sea efectivo.
3. La duración de la sesión. El tiempo recomendable para la sesión de ejercicio físico será de 40 a 90 minutos, o más, dependiendo del nivel de condición física o del tiempo disponible, aunque tampoco es necesario excederse, pues debemos tener en cuenta que aquí estamos hablando de salud y no de alto rendimiento.
4. La intensidad de la sesión. Es quizás el factor a tener más en cuenta dentro de una programación de ejercicio físico. En este sentido es primordial que aprendamos a escuchar a nuestro cuerpo, a conocer nuestras capacidades, así como nuestras limitaciones, puesto que si nos excedemos con la intensidad de la actividad, corremos el riesgo de lesionarnos o de sufrir fatiga prematura.

Nuestro cuerpo crece y evoluciona desde que nacemos. Está en nuestras manos cuidarlo y mantenerlo en las mejores condiciones para poder disfrutar de una vida saludable. Parece algo muy obvio decir que nuestro cuerpo nos acompaña a lo largo de nuestra vida; pero, ¿somos realmente conscientes de ello?; ¿lo cuidamos lo suficiente para garantizar que se mantenga en el mejor estado posible?

Si reflexionamos sobre estas dos preguntas, podremos deducir muy fácilmente que en la actualidad nuestro cuerpo responde perfectamente a lo que le sometamos, pero no podremos afirmar lo mismo al cabo de algunos años, ya que es bien cierto también que nosotros conocemos a mucha gente que a muy temprana edad padecen de problemas de salud, algunos de estos problemas son inevitables, pero otros muchos se podrían evitar si tomásemos en serio el cuidado de la máquina biológica que es nuestro cuerpo.

Decálogo para una vida sana

Torrescusa Luis Carlos y Coterón Francisco Javier (1996, 23) proponen el siguiente decálogo para los niños, niñas y adolescentes, que deben ser considerados para tener una vida saludable, estos son:

1. Reflexiona sobre tus hábitos. Procura cambiar poco a poco aquellos que son perjudiciales. Piensa que tu cuerpo te lo agradecerá en el futuro.
2. Mejor prevenir que curar. Estás en una edad ideal para evitar problemas futuros de salud si adquieres hábitos saludables y los integras en tu vida.
3. El ejercicio físico es un seguro de vida. Escoge actividades que te gusten y proponte ir progresando en ellas. Dedica un mínimo de tres horas semanales a realizar algún tipo de deporte o actividad física.
4. Descansa lo suficiente. Estas en una edad en que el sueño es necesario para tu desarrollo.
5. Cuida tu alimentación. Debes comer de todo pero en las cantidades adecuadas. Modera el consumo de grasas animales, fritos, golosinas y panadería industrial.
6. Cuida tu actitud postural. Realiza ejercicios para mantenerte flexible. Evita los ejercicios contraindicados.
7. Evita el alcohol y el tabaco. Hay muchas formas distintas de divertirse que no son nocivas.
8. Procura trasladar los hábitos saludables a tu familia. Os ayudara a todos a tener una vida más sana.
9. Acude al médico cuando notes que algo no va bien. Localizar cualquier anomalía en su inicio favorece una curación rápida.
10. Mantén una actitud positiva. Busca actividades que te gusten, disfruta de la compañía de tus amigos y practica formas de relajación para superar los estados de tensión.

Como podemos notar, en este primer capítulo se han conceptualizado los términos más utilizados en el campo de la cultura física y, servirán de referencia para motivar el cambio que necesita emprender esta asignatura hasta adoptar el nuevo enfoque, el cual repercutirá en el mejoramiento de la condición física, mantenimiento de la salud y uso adecuado del tiempo libre para quienes practiquen algún tipo de actividad física.

CAPITULO DOS

2. EVOLUCION DE LA EDUCACION FISICA

La asignatura de educación física aparece en el contexto educativo ecuatoriano hace muy poco tiempo, razón por la cual tendrá que pasar algunos años más para posesionarse en el grupo de asignaturas duras, motivo por el cual en el presente capítulo analizaremos su evolución durante los diferentes momentos históricos del país y a nivel internacional, pasando de educación física a cultura física y las implicaciones que esto ha provocado a nivel de currículo, formación de docentes y el enfoque que se quiere dar en la actualidad.

2.1 La Educación Física en el contexto internacional

Actualmente todos los países enfrentan un reto inaplazable: mejorar la calidad de sus sistemas educativos, y parte de ese sistema es la educación física, que también debe estar inmerso en el proceso de transformación, hasta constituirse en parte fundamental del desarrollo integral del ser humano, lo que contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas que practican algún tipo de actividad física. Por lo tanto, la reforma educativa está en el primer lugar de la agenda de casi todo los países del mundo.

Ante esto con preocupación vemos que dentro de las “Metas Educativas 2021”⁸, no consta ninguna referencia en relación a la educación física y sus contenidos específicos, por lo que es necesario agregar a la meta específica 15, la siguiente propuesta: “Ofrecer un currículo que incorpore la lectura y el uso de la computadora en el proceso de enseñanza y de aprendizaje, en el que la educación artística y la educación física tengan un papel relevante y que estimule el interés por la ciencia, el arte y las creaciones de la cultura de movimientos entre las alumnas y los alumnos”. (Gómez Raúl, Rosengardt Rodolfo y Rensi Gladys 2009, 6)

⁸ Para profundizar consulte en “2021 METAS EDUCATIVAS”, La educación que queremos para la generación de los bicentenarios, OEI, 2012, disponible en <http://www.oei.es/metas2021.pdf>.

En la actualidad el desarrollo de los países depende fundamentalmente de su capacidad para crear conocimientos, lo cual a su vez está supeditado al nivel de calidad de educación que se imparta y las competencias que se desarrollen en los estudiantes. En el caso de educación física no se ha quedado al margen y se ha partido de una revisión de sus supuestos sociológicos y pedagógicos; esto consecuentemente me lleva a proponer el enfoque por competencias como alternativa para mejorar la calidad de la educación, este es un enfoque alternativo el cual es netamente pedagógico, ya que concibe la formación integral del ser humano y se propone aportar al proceso enseñanza-aprendizaje conocimientos relevantes.

La excelencia en educación física es una meta que pueden alcanzar los países a costos razonables, de igual manera el aprendizaje de calidad y el dominio de destrezas intelectuales y motrices puede no solo ser equitativo, sino posible para la mayoría de estudiantes e instituciones educativas; pero todo esto depende en mucho grado de las políticas y las prácticas de los países, los mismos que pueden ayudar a que sus estudiantes aprendan mejor, los docentes enseñen con calidad y las escuelas operen más efectivamente, además cada país puede recorrer ese camino a su manera pero siempre respetando ciertas premisas.

Finalmente, podemos determinar que la educación física en todos los países busca alcanzar la formación integral del ser humano, el cual se construye sobre una base que es común a la materia del universo en que vivimos, que es el cuerpo físico. Por lo tanto, esta formación permite desarrollar procesos complejos de aprendizajes, especialmente en el área de Cultura Física, los mismos que le ayudarán a desenvolverse en su vida presente y futura.

2.2 Reseña historia de la evolución de la educación física en el Ecuador

Según varios estudios, en nuestro país aparece como asignatura con la creación de los colegios normales, allá por el año de 1901 a 1905, puesto que en estas instituciones se dictaba la cátedra de gimnasia (Garrido, F., 117)⁹, cuya finalidad era preparar al personal docente en la enseñanza de la Educación Física.

⁹ Esta reseña está basada en: Garrido F., “La educación física en el Ecuador”, en José Tobar, Currículo, primera edición, (Quito, enero 2008), 9.

La educación física de la época, aunque incipiente, pronto dio muestras de su gran beneficio al practicarla y se constituyó en parte fundamental en la formación de todo ecuatoriano, lo que hizo que profesores y misiones del exterior lleguen al país a impartir esta disciplina, como es el caso del profesor sueco Goesta Wellenius, quién según documentos históricos organizó la Educación Física en el país en el año de 1925. Las actividades docentes desarrolladas por este personaje se orientaron hacia la capacitación y especialización del Profesor de Educación Física a través de cursos, lo que motivo para que el Ministerio de Educación Cultura Deportes y Recreación de ese entonces, mediante decreto ejecutivo del 14 de julio de 1928, extienda y avale el Título de Profesor de Educación Física Pedagógica.

En el año 1936 mediante decreto del Ministerio de Educación, Cultura, Deportes y Recreación se crean los cursos intensivos de Educación Física con un año de duración en la Universidad Estatal de Guayaquil, cuyo Instituto de Educación Física viene funcionando desde ese año.

Un nuevo proyecto de organización de la Educación Física nacional aparece en el año de 1937 que promueve la creación del Instituto Superior de Educación Física Nacional. En 1938 el Jefe Supremo de la República de ese entonces, General Alberto Enríquez Gallo expide la Ley Orgánica del Deporte Nacional, creándose el Consejo Nacional de Deportes.

En 1942 mediante decreto, se organiza un curso de Educación Física con dos años de estudio para bachilleres y normalistas, entregándose el Título de Profesor de Educación Física Elemental y adicional el Titulo de Oficial de Reserva del Ejército Ecuatoriano, por cuanto en forma simultanea se impartía a los estudiantes preparación militar.

En 1943 se funda oficialmente la Escuela de Educación Física con tres años de estudio, cuyos egresados reciben el Título de Profesor de Educación Física, y en el año 1958 la Universidad Central del Ecuador crea la Escuela de Educación Física, con cuatro años de estudio otorgando a los egresados el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física y a partir del año 2012 dicha escuela se transforma en Facultad de Cultura Física.

De esta manera la Educación Física continuó difundiéndose por todo el País como una asignatura obligatoria dentro del pensum de estudios, en escuelas y colegios, cuyos planes y programas no contemplaban la enseñanza de Educación Física en el

Jardín de Infantes, aquí los programas están orientados a la práctica de la expresión corporal.

2.3 Gimnasia

Conocemos sobre la existencia de la gimnasia gracias a documentos, pergaminos, pinturas y otros grafismos históricos. Considerado como arte en primera instancia, concebido luego como deporte, fue practicado en el antiguo Egipto, Grecia y Roma. La gimnasia como actividad ha existido por más de 2000 años, pero su desarrollo como actividad educativa y de competencia comenzó apenas hace 100 años. Viene del griego “Gymnos” que significa desnudo, porque las personas que lo practicaban lo hacían con los cuerpos despojados de ropa. (Cedeño, 2015)

La gimnasia en el Ecuador ha estado verdaderamente antes de que el país fuera creado como tal, pues el ser humano desde su nacimiento ya ejecuta movimientos gimnásticos. Personajes¹⁰ conscientes de su práctica y beneficios para la salud la promovieron sin tener eco ni resultados inmediatos, ciertamente que fue incipiente en un inicio la gimnasia, con ejercicios y movimientos sin mayor importancia para los diferentes grupos musculares y órganos corporales, a ello se sumaban detractores que se oponían a su práctica por considerarla indecente y pecaminosa porque se tenía que utilizar vestimenta ligera acompañada generalmente de movimientos sin mayor coordinación.

A mediados del siglo XIX en los cuarteles militares se practicaba una gimnasia grotesca con implementos como: postes de madera, piedras, bolsas de arena, saltos sobre obstáculos naturales peligrosos, que con el paso del tiempo darán lugar a la aparición de implementos más seguros que ya se utilizaban en otros países como las barras asimétricas, paralelas, barras verticales, cuerdas, balones, aros, cajonetas sobrepuestas y colchonetas, implementos que en las primeras décadas del siglo XX no adquirirían todavía las escuelas y colegios de nuestro país.

Felizmente las ideas revolucionarias del presidente Eloy Alfaro al fin se plasmaron con el impulso a la educación laica, la creación de institutos normalistas para la formación de maestros lo que vino a dar otra dinámica al Ecuador, se fundaron

¹⁰ En Quito fue el Guayaquileño Jorge Cacha Flor y en Guayaquil el Lcdo. Elmo Suárez, conjuntamente con el Sr. Maximiliano Blum, disponible en: <https://plus.google.com/106021233437732811086/posts>.

escuelas y colegios a los que podían acceder niños/as y jóvenes de toda condición social, su comienzo fue difícil porque había exagerada oposición empezando por los clérigos quienes, desde el púlpito, emitían desconcertantes comentarios so pena de condenación y excomunión, los insignes maestros de ese entonces se exponían a sufrir toda clase de maltratos desde el psicológico hasta el físico.

Gracias al asesoramiento de profesores alemanes en el área de Educación Física a comienzos de 1920 se fomenta en Quito y Guayaquil la práctica obligatoria en los centros educativos especialmente de la gimnasia a manos libres y en aparatos, lo cual permitirá lentamente que se especialicen los profesores nacionales en bien de la educación del país.

A partir de la década de los 30, profesores, estudiantes y autoridades educativas del gobierno que viajaban a Europa, promovieron la importancia de su práctica formativa y competitiva, ya que allá se lo realizaba con aparatos modernizados como el caballete y las barras fijas, las paralelas y saltos acrobáticos sobre el piso para varones; la gimnasia a manos libres sobre el piso, las barras asimétricas, la barra de equilibrio para las damas; posteriormente se comenzaron a dar encuentros bilaterales y colectivos entre ciertos colegios de Quito, similar situación ocurrió en Guayaquil, estas primeras competencias con el pasar de los años dará lugar a importantes campeonatos intercolegiales organizados por las Federaciones Deportivas Estudiantiles del país con los deportes más tradicionales.

Para 1940 y 1950 se toma conciencia general sobre su práctica y beneficios en todos los establecimientos educativos del Ecuador.¹¹

2.4 Calistenia

La palabra calistenia proviene del griego “kallos” que significa belleza y “sthenos” que significa fuerza. La gimnasia calisténica se ha desarrollado desde hace mucho tiempo atrás, pero fue un poco relegada en los años 80 debido a sus particularidades y la creencia errónea de que estaba destinada a personas con falta de estado físico. En un inicio la calistenia se daba en filas de los ejércitos espartanos,

¹¹ La siguiente dirección <http://juanastudilloaviles.blogspot.com/2012/06/lauro-historia-del-deporte.html>, ha servido de referencia para hacer una síntesis histórica.

griegos, persas, chinos, y posteriormente en los ejércitos de Estados Unidos, Alemania, Francia y Polonia entre otros.

La calistenia es también llamada calentamiento; ésta es útil para las diferentes partes del cuerpo según el ejercicio, por ejemplo: en atletismo se calentarán principalmente las piernas con ejercicios adecuados, en los lanzamientos se calentarán los brazos, en el fútbol se calientan los miembros superiores e inferiores, etc.

En las clases de educación física se realiza una entrada en calor o adaptación del organismo al esfuerzo (calistenia), que consiste en la realización de una actividad o conjunto de ejercicios a baja intensidad, poniendo énfasis en los brazos, el abdomen, los glúteos o las piernas. Se acentúa, no en el trabajo, sino en la forma de realizarlo, pensando en cada movimiento, en los músculos que se está trabajando y si la postura es la correcta; su objetivo es movilizar al individuo física y mentalmente, y reducir posibles riesgos de lesiones.

Según, Torrecusa Luis Carlos y Coterón Francisco Javier (1998, 8) los principales cambios que se producen en la adaptación del organismo al esfuerzo son:

- Aumenta la frecuencia respiratoria para aportar más oxígeno a la sangre que llevan las arterias (adaptación respiratoria)
- Aumentan los latidos, la capacidad del corazón y el flujo sanguíneo para llevar a los músculos más hemoglobina (que transporta el oxígeno) y glucosa, y para retirar los productos de desecho (adaptación cardiovascular).
- Aumenta la temperatura de los músculos y su capacidad para aprovechar las fuentes de energía (adaptación muscular).
- El sistema nervioso se encuentra “alerta” para poder reaccionar con mayor prontitud.
- Se activan los mecanismos de producción de energía (metabolismo).

El método y las técnicas usadas durante una clase de calistenia convierten a esta actividad en apta para todo público, ya que no existen límites de edad, e incluso los kinesiólogos recomiendan la calistenia en patologías tales como la escoliosis, la hernia discal o problemas de rodilla. El hecho de no provocar impactos en las articulaciones y de permitir modelar el cuerpo, tonificarlo y alinearlos al mismo tiempo, ha sido razones por las cuales la gente escoge estas clases.

En el Ecuador la calistenia aparece con la creación de los gimnasios allá por los años 80, a donde acuden personas que quieren mantener un estado físico ideal y/o una figura corporal similar a ciertos deportistas, actores, actrices o gente de farándula, cosa que no es posible ya que la calistenia como hemos visto persigue otro fin. Es menester destacar que existe una diferencia marcada entre gimnasia y calistenia.

2.5 Evolución de los enfoques del desarrollo físico en el Ecuador

En realidad no se ha profundizado sobre este tema de gran importancia para el desarrollo de la educación física en el Ecuador, simplemente son percepciones de varios profesionales lo que lleva a determinar que esta asignatura en su crecimiento ha determinado varios enfoques entre los que destacamos:

- **Enfoque disciplinar:** Basado en la rigidez, dureza y orden en la formación de las y los estudiantes, debido a que en esa época el conductismo era el modelo pedagógico a seguir y todas las asignaturas debían adaptarse al mismo, sus fortalezas eran los ejercicios de orden y los ejercicios calisténicos.
- **Enfoque físico:** Con la introducción del constructivismo en el sistema educativo, el enfoque inicial dentro del área de educación física cambia totalmente, poniendo mucho énfasis en el desarrollo de actividades físicas, con el objetivo de cuidar el cuerpo en su parte física, lo que conlleva a mirar desde otra óptica: no importa el desarrollo de la parte intelectual, sino más bien mantener un cuerpo escultural, robusto y en buenas condiciones físicas.
- **Enfoque recreativo:** Al ser el estudiante el propio constructor de su conocimiento lo lleva a conceptualizar de manera equivocada la educación física, ya que considera a esta como una actividad netamente lúdica, que sirve de complemento en los momentos de ocio.
- **Enfoque deportivo:** Con la masificación del deporte y la profesionalización del mismo, la educación física en las instituciones educativas toma un giro de 180 grados, ya que un gran número de estudiantes practican actividades físicas, pensando en un futuro no muy lejano ser deportistas de alto rendimiento o hacer del deporte su modus vivendi, idea que también es apoyada por los docentes del área, quienes trabajan pensando en descubrir en sus clases a futuros talentos deportivos.

- **Enfoque integral:** A inicio de los años noventa, es cuando la educación en general y la educación física en particular, toman en consideración que la formación de un ser humano debe ser integral, es decir que se debe trabajar conjuntamente en su aspecto cognoscitivo, psicomotriz y afectivo, evitando divisiones que hasta ese momento se han evidenciado.
- **Enfoque de mantenimiento de la salud y uso adecuado del tiempo libre:** En la actualidad, al tener una sociedad que ha progresado mucho en el aspecto social, cultural y sobre todo tecnológico, ha ocasionado que se provea a los niños, niñas y jóvenes de todas las comodidades, lo que hace que estos cada vez sean más sedentarios y su estilo de vida cambie en lo que concierne a su alimentación, provocando a muy temprana edad obesidad y trastornos en su salud; ésto hace pensar en una actividad física orientada al cuidado de la salud y sobre todo a la utilización adecuada del tiempo libre a través de actividades físicas que impliquen movimiento en ambientes naturales.
- **Enfoque competencial:** La implementación del enfoque basado en competencias en los diferentes niveles de educación constituye una visión cargada de oportunidades, en vista que las competencias actúan sobre el repertorio de comportamientos que muestra un sujeto como resultado de la combinación y movilización de sus conocimientos, habilidades y actitudes, que le permiten resolver un problema en una situación determinada de forma eficaz. Este enfoque puede ayudar a mejorar la calidad de la educación, pues combina la teoría con la práctica, al mismo tiempo se implementan propuestas innovadoras y promueve una formación holística, ya que integra, el saber conocer con el saber hacer y el saber ser. Todo esto será verificado mediante el cumplimiento de estándares de calidad.¹²

2.6 Los profesionales de la Educación Física en el Ecuador

La importancia que la educación física alcanzó durante el primer cuarto del siglo XX, permitió que su difusión se amplíe hacia los centros educativos encargados de formar a los docentes en el área. Uno de esos centros de formación es la Facultad

¹² Para profundizar en: Domingo Blázquez y Enrick Sebastiani (ed.), (2010). Enseñar por competencias en Educación Física, (2ª edición), Barcelona: Inde, 16.

de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Central del Ecuador, que desde su creación se preocupó por la capacitación profesional del maestro de nivel medio, ya que los institutos normales formaban a los profesores de nivel escolar.¹³

En 1914 integrando la primera misión Alemana llega el profesor Franz Warzawa, quien entrega sus conocimientos en la enseñanza de ejercicios gimnásticos mediante un sistema disciplinario que estaban orientados al fortalecimiento de la voluntad, dureza muscular, a la audacia para vencer el miedo y la fatiga, se consideraba que este sistema era Espartano, ya que fue agresivo y fuerte, preparado para un país que estaba rodeado de enemigos contra los que tenía que luchar y vencer, razón por la cual no tuvo la acogida requerida, de todas formas este ilustre ciudadano es el precursor para formar la primera escuela de Educación Física.¹⁴

En 1943, se funda la Escuela Nacional de Educación Física, con tres años de estudio, al tiempo que se autoriza la realización de cursos especiales para entrenadores y masajistas.

En 1957, un grupo distinguido de maestros y maestras regresan graduados del Instituto Superior de Educación Física “Enrique Romero Brests” de Buenos Aires Argentina, los mismos que traen conocimientos sobre: La concepción de la nueva gimnasia moderna que aprendieron, y que tenían influencia de corrientes europeas, argentinas y suecas; inician su actividad en instituciones particulares y una vez que las autoridades se dan cuenta de su verdadera valía e importancia, son llamados por el Ministerio de Educación para organizar cursos de mejoramiento profesional en el área.

El 23 de septiembre de 1958, se crea la Escuela de Educación Física en la Universidad Central, gracias al pedido del magisterio y al pueblo que reclaman al Gobierno Nacional la formación de una escuela de Educación Física, así como debido al apogeo del deporte a nivel mundial; esta Institución de Educación Superior es la encargada de formar profesionales en las distintas ramas deportivas, siendo ellos quienes de manera oficial inician dictando las clases de educación física en las escuelas y colegios de la República.

¹³ En: Tobar José, La escuela de Educación Física de la Universidad Central del Ecuador, Currículo, (Quito, 2008), 14

¹⁴ Este resumen es tomado de: Sánchez Díaz Williams, Breve reseña histórica de la educación física y los deportes en el Ecuador, Planificación curricular cultura física, (3° edición, Quito, 2006) 46-49

Pero es importante señalar que la necesidad deportiva del País nos lleva a incursionar en nuevos campos de acción, mediante la formación y entrega de profesionales para los niveles educativos de: inicial, básica, bachillerato y universitario; para las personas de la tercera edad, para los hombres y mujeres trabajadores del campo y de la ciudad, así como para todos los sectores y estratos sociales, siendo imprescindible la entrega del apoyo necesario a las Facultades, Escuelas e Institutos de Educación Física del país, ya que ellos son los formadores de los profesionales de esta noble actividad. (Sánchez 2006) ¹⁵

Las necesidades de formación humana del estudiante ecuatoriano presenta diferentes alternativas dadas las características regionales y culturales en donde se lleva a cabo el hecho educativo, por esta razón es necesario formar el talento humano que sea capaz de resolver sus propios problemas y vincular al futuro bachiller del Ecuador con la sociedad, ya sea para relacionarse con el mundo laboral o para continuar los estudios universitarios; para alcanzar estos objetivos el docente debe cumplir los siguientes roles:

- **Facilitador:** Porque es capaz de aplicar sus conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes, aptitudes y valores, que le permitan liderar procesos de diseño, organización, ejecución y evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje para propiciar la formación integral del estudiante, en el aspecto cognitivo, procedimental y actitudinal; al mismo tiempo podrá dinamizar procesos que permitan atender las diferencias individuales (edad, peso, talla, condición física) de las y los educandos.
- **Orientador:** Ya que desarrolla habilidades técnico-docentes para guiar al estudiante hacia la identificación de sus aptitudes, limitaciones y posibilidades, al mismo tiempo percibe objetivamente el contexto educativo para orientar la práctica profesional con responsabilidad y proyectar su acción al uso adecuado del tiempo libre.
- **Investigador:** Porque posibilita el desarrollo de investigaciones científico-educativas en el campo de la educación física, que le permiten plantear modelos curriculares alternativos y posibilidades de avance y progresión en el arte de enseñar.

¹⁵ Resumen de reseña histórica de la Educación Física, Sánchez Williams, 2006, 41-51

- **Promotor social:** Puede demostrar capacidad crítica sobre el conocimiento de la realidad, actitud positiva para transformarla; y evidenciar capacidad creadora en el desenvolvimiento de la educación física para buscar el bienestar de la y el estudiante y de la comunidad en la que actúa. (Tobar 2008, 18-20)
- **Programador:** Capaz de planificar actividades de acuerdo a la naturaleza del alumnado, niños/as, jóvenes y adultos.

Para seguir creciendo en el ámbito de la educación física, el docente debe poseer capacidades profesionales y personales muy particulares entre las que podemos destacar, las siguientes:

- Formación científica, técnica y humanística de calidad.
- Intelectual, reflexivo, crítico del orden vigente y autocrítico de su práctica docente.
- Dominar la tecnología de la información y comunicación.
- Valorar y rescatar la identidad institucional.
- Creativo, sensible, organizado y dinámico.
- Equilibrado y con madurez intelectual.
- Tener alto nivel de autoestima.
- Líder deportivo.

La suma de estas y otras competencias hacen que un docente pueda ejercer con profesionalismo y don de gente esta noble profesión, y solo llegando a dominar estas capacidades se podrá decir que es un verdadero maestro de educación física, en todo el sentido de la palabra.

2.7 Convenio ecuatoriano-alemán, década de los 80 y 90

Durante la presidencia del Dr. Oswaldo Hurtado Larrea, se firma el convenio de cooperación ecuatoriano-alemán, buscando fortalecer el desarrollo de la cultura física en el sistema educativo ecuatoriano, con el propósito de que esta actividad llegue a todos, poniendo mucho énfasis en la práctica dentro de las escuelas, ya que la actividad física favorece el desarrollo integral de las personas.

El convenio ecuatoriano-alemán, en base a trabajos de investigación, seminarios, talleres, experimentaciones y, alentados por corrientes universales del momento, llegan a la siguiente conclusión: “En el Ecuador los problemas actuales de

la Educación Física, Deportes y Recreación son de origen conceptual y práctico. No existe una concepción moderna, lógica y clara que relacione los tres campos, ni una práctica educativa, recreativa y deportiva satisfactoria. Satisfactoria significa actividades recreativas masivas y un deporte de alto nivel, originados en una educación física motivadora y efectiva”. (Convenio Ecuatoriano-Aleman 1994, 8)

Esta es la razón por la cual el convenio ecuatoriano-alemán se dedicó a la organización de la educación física en todo el Ecuador, estableciendo como paso inicial el cambio de denominación de educación física hasta ese momento por cultura física, hecho que se da mediante resolución Ministerial número 43, del 12 de abril de 1984. El cambio de nombre fue la conclusión a la que llegaron los involucrados, luego de una serie de debates a nivel nacional llevado a cabo con personas relacionadas con la educación física. (Tobar 2008, 11)

El programa, elaborado por el proyecto “Mejoramiento y difusión de la Cultura Física” que se ejecuta a través del convenio Ecuatoriano-Alemán, es producto de un proceso investigativo serio, fundamentado en la realidad socioeconómica del pueblo ecuatoriano y responde a las actuales corrientes universales que consideran al hombre como un todo biopsicosocial. (Convenio Ecuatoriano-Aleman 1994, 6)

Se puede afirmar que este convenio es el punto de partida del desarrollo de la actividad física organizada, a través de una programación adaptada a la realidad de nuestro país y con una visión integral por parte de la Cultura Física, ya que considera las necesidades e intereses de las y los educandos, la realidad de la infraestructura existente y el equipamiento de las distintas instituciones educativas, la heterogeneidad profesional de las y los docentes y la realidad socioeconómica del país.

El trabajo que realizó el convenio ecuatoriano-alemán, fue diseñar una programación que se clasifica en unidades de contenido para los tres ciclos: primer ciclo (primero y segundo grado), segundo ciclo (tercero y cuarto grado) y tercer ciclo (quinto y sexto grado); dicho instrumento se fundamentó en tres aspectos básicos:

- La cultura física en la sociedad ecuatoriana;
- La necesidad de contribuir a la formación de la personalidad del individuo;
- La funcionalidad del programa en los diferentes tipos de escuelas, grupos e individuos.

El programa propuesto para esa época tiene una gran cantidad de contenidos que no se podían trabajar, debido a múltiples inconvenientes, pero el docente trata de hacer lo mejor posible a pesar de las limitaciones, para cumplir con lo estipulado en ese momento se han estructurado diecisiete unidades de contenido y siete centros de acción, como a continuación se detalla en el cuadro 2.

4 Cuadro 2

Programa de contenidos

Centro de acción	Unidades de contenido
Por el movimiento	Correr, saltar y lanzar.
Por el implemento	Movimientos a manos libres; movimientos en aparatos; movimientos con implementos sencillos; construcción de implementos sencillos.
Por el espacio	Espacio limitado; juegos; al, en y bajo el agua; y, movimiento y naturaleza.
Por la estructura de las disciplinas deportivas	Juegos de ida y vuelta (voleibol, tenis, etc.), juegos para alcanzar goles (futbol, balonmano, etc.).
Por el fenómeno social	Movimiento y ritmo; danza, baile y ronda; lucha; juegos populares y nacionales.
Por la función	Movimientos formativos; movimiento y salud; expresión y creación corporal.
Por la organización	Competencias; recreación y deporte en la comunidad.

Fuente: Convenio Ecuatoriano Alemán, (1994). Programa de estudio Cultura Física nivel primario, Quito:

SNALME, 10

Elaboración propia

Los contenidos son extraídos de la realidad cultural de nuestra sociedad y de las experiencias externas. Cabe recalcar que el convenio ecuatoriano-alemán, diseñó una propuesta solo para la educación primaria, dejando de lado la educación inicial y la educación secundaria, es decir desde ese entonces no existía una concatenación del currículo entre los diferentes niveles educativos.

2.8 Reforma curricular para la educación básica 1997

A partir de abril de 1996 se integra una comisión para revisar el currículo del área de cultura física, que luego de más de un año de trabajo entregan un documento y, mediante acuerdo ministerial N° 3904 de fecha 19 de agosto de 1997, el Ministerio

de Educación y Cultura, dispone la integración del área de Cultura Física en el nuevo currículo de la Educación Básica Ecuatoriana.

En esta propuesta el sistema educativo ecuatoriano está convencido que el ser humano debe tener una formación integral, que se construye en base al desarrollo del cuerpo físico. Su estado saludable y de bienestar constituyen requisitos fundamentales para iniciar y desarrollar procesos complejos de aprendizaje de destrezas, habilidades y contenidos, los mismos que se plasman en el documento Reforma Curricular para la Educación Básica, como “el acopio de habilidades y destrezas adquiridas por el individuo a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación” (Ministerio de Educación y Cultura, DINADER, PROMECEB 1997, 2) las mismas que están dirigidas a la formación de la personalidad del ser humano.

La cultura física en esta etapa cumple un papel importante en el proceso formativo de las y los estudiantes, ya que está concebida para que contribuya al mejoramiento de la calidad de la educación ecuatoriana, tanto por el enfoque globalizador como por constituir un factor socialmente útil en el desarrollo personal, familiar y comunitario. La cultura física tiene un estatus cultural dentro de la sociedad ecuatoriana; porque integra la educación física, el deporte y la recreación, lo que conlleva a un aprendizaje sistemático, orientado al desarrollo del aspecto cognitivo, las destrezas físicas fundamentales y el componente actitudinal, con la práctica de valores, lo que contribuye efectivamente en la formación integral del individuo.

En este documento se plantean objetivos generales y específicos para el área de cultura física, los mismos que son de cumplimiento obligatorio en todo el sistema educativo ecuatoriano, al mismo tiempo se plantean destrezas básicas a desarrollar durante los diez años de educación básica; esta planificación está elaborada hasta décimo de educación básica, a diferencia de lo planteado por el convenio ecuatoriano-alemán.

Partiendo de una macro-estructura curricular, la propuesta establece cinco bloques de contenidos, en los cuales están inmersos contenidos menores y propuestas para su tratamiento secuencial en el proceso educativo, cuya relación con los ámbitos de la cultura física lo notamos en los siguientes aspectos: educación física con el bloque de movimiento y material y el bloque de movimiento expresivo, deportes con el bloque de juegos y el bloque de movimientos naturales y la recreación con el bloque de formación y salud, como lo detalla el cuadro 3.

5 Cuadro 3

Programa curricular

Bloque	Definición	Contenidos
1. Movimientos naturales	Comprende todos los movimientos que realiza el hombre desde el inicio de la vida fuera del vientre materno, estos constituyen la base del movimiento en todas las actividades físicas, sean deportivas, recreativa o educativas.	Gatear, caminar, correr, saltar, lanzar luchar, actividades en el agua
2. Juegos	Implica toda actividad lúdica que se realiza con o sin implementos; pueden realizarse de forma individual, aunque lo más recomendable es practicar en grupos.	De ambientación, de desarrollo del control reflejo, para el desarrollo: de la imagen, del espacio total y parcial, del pensamiento social, del equilibrio, de coordinación, de acciones coordinadas; grandes y pequeños.
3. Movimiento y material	Permiten al estudiante conocer y experimentar actividades y movimientos con su cuerpo y realizar hazañas que se constituyen en respuesta personal ante los estímulos que provoca dicha actividad física, es la base de la gimnasia.	Movimientos con implementos sencillos, movimientos a manos libres, movimientos en pequeños aparatos, movimientos en aparatos y construcción de implementos sencillos.
4. Movimiento expresivo	Tiene como propósito relieves las diferentes formas de expresión del individuo en el sentido de cultivar, educar y acercar a éste a otras manifestaciones artísticas, para fomentar la creatividad, elevar el autoestima y sentir el placer de poder crear, lo que permitirá un desarrollo armónico en los aspectos físico, intelectual y afectivo.	Movimiento y ritmo, danza, baile y ronda, expresión y creación corporal, y movimiento y lenguaje
5. Formación y salud	La formación del cuerpo, el mejoramiento de la salud y la conservación de la naturaleza son los pilares fundamentales en los cuales se	Movimientos formativos, movimiento y salud y movimiento y naturaleza

	sustentan estos contenidos, permitiéndole al estudiante tener un conocimiento más real y concreto y, pueda disfrutar de mejor manera la actividad física.	
--	---	--

Fuente: Ministerio de Educación, DINADER, PROMECEB, Reforma curricular para la educación básica área de cultura física, (1997). Quito, 3-5.

Elaboración propia

Finalmente podemos concluir, que esta propuesta en relación con la realizada por el convenio ecuatoriano-alemán no difiere mucho, destacando que el único aporte que realiza, radica en el énfasis que pone en el desarrollo y dominio de las destrezas y no de contenidos.

2.9 Planificación curricular del área de Cultura Física, para el sistema escolarizado del país, 2003

Mediante Decreto presidencial N° 235 de fecha 19 de septiembre de 2003, se pone en vigencia el programa de estudio para el bachillerato, presentado por la dirección nacional de educación física, esto complementa el trabajo realizado en años anteriores y en la actualidad se puede disponer de un programa idóneo para todo el sistema educativo ecuatoriano.

En el presente documento se reafirma la secuencialidad del tratamiento curricular del área en el proceso formativo de las y los estudiantes del bachillerato, situación que permitirá establecer bases sólidas para una mejor orientación educativa en el movimiento y señalar el camino para un mejor futuro de los estudiantes.

La base de la propuesta está fundamentada en la aplicación de los principios de: **libertad**, ya que el estudiante es el protagonista de su propio aprendizaje y debe ser libre en su actuación; **acción**, gracias a que la persona ha interiorizado los modelos culturales y actúa con plenitud para seguir avanzando; **responsabilidad**, depende del estudiante que se responsabilice del control de su actividad, de los conocimientos y de los objetivos a conseguir; y **autocontrol**, este principio repercute en el trabajo que el estudiante realiza y no en la consecución de los objetivos propuestos. (SENADER, Ministerio de Educación 2003, 8-9)

En relación a los contenidos, están clasificados de igual manera en cinco bloques que son: movimientos naturales, juegos, movimiento y material, movimiento

expresivo y, formación y salud, que no difieren con los propuestos en el año 1997, a excepción del bloque Juegos el cual se subdivide en: juegos pequeños que abarca juegos con propósitos, juegos con ideas, juegos populares, juegos tradicionales y juegos nuevos; y, juegos grandes con juegos de ida y vuelta, juegos para alcanzar goles, juegos para ganar territorio y juegos nacionales y/o autóctonos, con la única diferencia que se proponen contenidos para todo el sistema educativo.

En consecuencia la cultura física quiere también aportar al campo de la innovación educativa en el que está involucrado el país, para que ésta sea considerada como base del desarrollo bio-psico-socio-cultural del hombre, en función de la formación integral del estudiante y por tanto responsable del cabal desarrollo de la personalidad del individuo.

2.10 Actualización y fortalecimiento de la educación general básica y bachillerato 2012

Después de la puesta en vigencia del currículo de Educación Básica de 1996, con Acuerdo Ministerial Nro. 3904, del 19 de agosto de 1997, se oficializó el nuevo currículo del Área de Cultura Física para la Educación Básica, fundamentado en el desarrollo de destrezas y en la aplicación de ejes transversales, sobre la base de las acciones pedagógicas desarrolladas por el Proyecto de Cultura Física-Convenio Ecuatoriano Alemán.

En noviembre de 2006, se aprobó en consulta popular el Plan Decenal de Educación 2006-2015, el cual incluye, entre una de sus políticas, el mejoramiento de la calidad de la educación. Para cumplir con esta política, se han diseñado diversas estrategias, una de las cuales es la actualización y fortalecimiento de los currículos de la Educación General Básica y del Bachillerato y la construcción del currículo de Educación Inicial. Para lograr este objetivo, en 2007, la Dirección Nacional de Currículo realizó un estudio a nivel nacional que permitió determinar el grado de aplicación de la Reforma Curricular de la Educación Básica en las aulas, determinando los logros y dificultades tanto en el orden técnico como en el aspecto didáctico.

Por otro lado, el Ministerio del Deporte, a través de la Dirección de Educación Física, en el año 2008 realizó la evaluación del currículo del área de Cultura Física de 1996, obteniendo datos para poder emprender la actualización y fortalecimiento curricular de la Educación General Básica ecuatoriana en Educación Física.

La encuesta-cuestionario que se utilizó para la evaluación, en la que participaron docentes, especialistas del área, profesores de aula y directivos de las instituciones educativas permitió conocer y comprender algunas de las razones por las que los docentes justifican el cumplimiento o el incumplimiento de los contenidos y objetivos planteados en la reforma de esta área, entre las que se destacan: la desarticulación entre los niveles, la insuficiente precisión de los temas que debían ser enseñados en cada año de estudio, la falta de claridad de las destrezas que debían desarrollarse, y la carencia de criterios e indicadores esenciales de evaluación.¹⁶

El nuevo documento curricular de la educación general básica y del bachillerato sustenta su propuesta en diversas concepciones teóricas y metodológicas, poniendo énfasis en que el estudiante es el protagonista principal del proceso enseñanza-aprendizaje, en donde el maestro sustenta su quehacer educativo en el referente teórico del constructivismo y la pedagogía crítica.

El objetivo de esta nueva propuesta curricular de cultura física, está centrada en el desarrollo de la condición humana, el aprender a aprender y la práctica de valores, en donde el proceso de construcción del conocimiento, dominio de destrezas y práctica de valores se orienten al desarrollo de un pensamiento lógico, crítico y creativo, en los tres ámbitos de la cultura física: (educación física, deportes y recreación), hasta llegar al dominio de las competencias, se aplica la evaluación diagnóstica y continua, hechos que serán evidenciados mediante el cumplimiento de estándares de calidad, visibilizados en el perfil de salida de la educación general básica y el bachillerato.

El currículo en la propuesta está detallada de tal manera que el docente debe trasladar fácilmente su planificación al campo de trabajo, pues tiene los elementos más útiles para que el proceso de enseñanza-aprendizaje se fortalezca y al final de los niveles, los estudiantes dominen las competencias básicas de cultura física, que son muy útiles para una vida saludable.

El nuevo referente curricular integra la educación inicial, con la educación general básica y el bachillerato general unificado, en donde el proceso enseñanza-aprendizaje se da de forma cíclica; durante todo el proceso están presentes los ejes transversales. La estructura curricular está organizada como lo muestra el cuadro 4.

¹⁶ Este resumen es citado textualmente del: Ministerio de Educación, Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato. (2012). Quito, s/e, 11-12

6 Cuadro 4

La estructura: Sistemas de conceptos empleados

Estructura	Definición	Contenidos
La importancia de enseñar y aprender	Pone mucho énfasis en el enfoque que propone la asignatura hacia la consecución de una formación integral del ser humano, y plantea el desarrollo del eje curricular integrador, que en el caso de educación física propone: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.	Eje curricular integrador del área; generan los conocimientos, las habilidades y las actitudes. Ejes de aprendizaje; articulan las destrezas con criterio de desempeño. Perfil de salida; son las descripciones de los desempeños que deben demostrar los estudiantes. Objetivos del área; orientan el alcance del desempeño integral que deben alcanzar los estudiantes.
Los objetivos educativos del año.	Son las máximas aspiraciones que se deben ir cumpliendo en el transcurso del proceso.	Objetivos generales Objetivos específicos
La planificación por bloques curriculares.	Organizan e integran un conjunto de destrezas con criterios de desempeño, alrededor de un tema generador.	Movimientos naturales. Juegos Movimiento formativo, artístico y expresivo.
Destrezas con criterio de desempeño.	Expresan el “saber hacer”.	¿Qué debe saber hacer? ¿Qué debe saber? ¿Con que grado de complejidad?
Las precisiones para la enseñanza y el aprendizaje.	Son orientaciones metodológicas y didácticas que guían el proceso de enseñanza-aprendizaje.	Métodos y técnicas que orientan el proceso de enseñanza-aprendizaje y la evaluación.
Los indicadores esenciales de evaluación.	Son pistas o evidencias que demuestran el desempeño ideal del estudiante.	¿Qué acciones se evalúan? ¿Qué conocimientos son los esenciales para ese año? ¿Qué resultados concretos evidencia el aprendizaje?

Fuente: Ministerio de Educación, Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato. (2012). Quito, s/e, 19-20

Elaboración propia

Finalmente podemos notar que la cultura física se ha ido desarrollando a partir del año 1997 hasta la presente fecha, periodo en el cual han existido muchas propuestas de planificación curricular, enfoques y estrategias metodológicas las cuales poseen muchas fortalezas y coadyuvan a la formación integral del ser humano y consecuentemente al mejoramiento de la calidad de vida, pero al mismo tiempo vemos que los contenidos y el proceso de evaluación no se han modificado, tampoco ha existido un proyecto adecuado y masificado de socialización de la propuesta y peor aún una evaluación de dichas propuestas.

CAPITULO TRES

3. ENFOQUE POR COMPETENCIAS DE LA CULTURA FISICA EN EL ECUADOR

En el capítulo anterior hemos tratado los diferentes enfoques que se han dado a la educación física en el Ecuador, a lo largo de los diferentes momentos históricos de la nación, actualmente la cultura física deberá asumir que se ha globalizado el sedentarismo, la obesidad y las conductas disruptivas, que la calidad de la educación y la salud de la población mundial están amenazadas, razón por la cual es la oportunidad de proponer un nuevo enfoque para la cultura física y por ende para la formación de los nuevos docentes del área.

Para tomar una decisión adecuada debemos preguntarnos:

- ¿Cómo será la sociedad en el 2025?
- ¿Cómo será la cultura física en el 2025?
- ¿Cuáles serán las necesidades, intereses y expectativas de las y los niños, jóvenes, adultos, y las personas de la tercera edad en relación a nuestra área?
- ¿Cuáles son las competencias que serán necesarias para tener mayores probabilidades de éxito?
- ¿Sobre qué valores interactúan las personas?
- ¿Qué nivel de aptitud física tendrá la población en nuestro país?
- ¿Qué tecnología utilizarán los recursos humanos de la cultura física para cumplir con sus objetivos?
- ¿Qué competencias serán las más aconsejables desarrollar? (López 2002, 110)

Estas y otras preguntas deben ser despejadas, pero nos vamos a enfocar en la que está relacionada con el estado de salud de las personas y el bienestar general de las mismas, por lo que se propone que el actual enfoque de la cultura física debe estar orientada al dominio de competencias que favorezcan la conservación de la salud y el

uso adecuado del tiempo libre; este enfoque debe tener como objetivo principal que las personas cultiven la actividad física como hábito propio del ser humano.

Pero este hábito no debe ser visto solamente desde una óptica individualista, más bien este enfoque busca una cultura física para la salud: participativa, crítica y emancipadora en donde muchas personas se reúnan y realicen actividades físicas variadas, hasta alcanzar una sensación de bienestar físico y/o emocional, contribuyendo de esta manera al mejoramiento de la calidad de vida.

Para cumplir con este propósito es necesario que se trabaje desde la escuela en propuestas que brinden a los alumnos experiencias de aprendizaje, que promuevan la incorporación de actividades relacionadas con el movimiento, el cuerpo y la interacción con los demás, para que estas puedan ser sostenidas más allá de la etapa escolar, combatiendo de esta manera el sedentarismo y la consecuente obesidad de niños/as, jóvenes y adultos, que en un futuro no muy lejano podría desencadenar en posibles enfermedades como la diabetes, la artritis y los infartos.

Este enfoque no prioriza el rendimiento deportivo, la competencia, los juegos, ni los contenidos conceptuales, más bien pone mucho énfasis en las actividades que debe realizar una persona para mejorar su aptitud física, que se expresa en el incremento de la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y en lo posible la velocidad, que se debe trabajar de una manera lúdica; entendiendo que esta práctica por sí sola no va a producir los efectos deseados en la conservación de la salud, sino viene acompañado de una buena alimentación, descanso adecuado y hábitos de higiene personal apropiados.

Para cumplir con estos propósitos se recomienda que los docentes utilicen algunas estrategias y recursos didácticos que promuevan la participación activa de las y los estudiantes, entre las que destacaremos: la utilización de lugares y equipamiento atractivos y seguros; la presentación de propuestas que favorezcan la participación simultánea de todos los participantes; la utilización de estilos de enseñanza que permitan la libre exploración evitando formas de organización de las clases, en las que los estudiantes permanecen por mucho tiempo sin realizar movimientos; la preparación y disposición del material para optimizar la utilización del tiempo; el planteo de metas que los estudiantes puedan alcanzar; la presentación de variantes de

un mismo ejercicio o actividad, mediante juegos físicos cooperativos y empleando distintos implementos.¹⁷

3.1 El docente de cultura física del siglo XXI

Un sistema educativo de calidad está sostenido por docentes de calidad, que deben estar preparados para afrontar los nuevos retos que la sociedad lo exige, entendiendo que la calidad no lo logran las maquinas, sino los individuos que las construyen y las operan. Los seres humanos somos capaces de todo, a pesar de nuestras limitaciones, solo debemos trazarnos metas y buscar vencer retos; al plasmarlos seguros nos sentiremos realizados, exitosos y satisfechos, para ello hay que despojarnos de pesimismo y mirar cada día como una nueva posibilidad de experimentar, correr riesgos y triunfar. Hay que tener iniciativa para hacer cosas y convertirnos en líderes comprometidos y sobretodo participativos a favor de nuestras vidas, nuestros estudiantes y la comunidad que nos rodea.

Para mantener un sistema educativo de calidad es necesario que el docente sea formado con un modelo curricular por competencias profesionales, en donde se cambie el rol del docente; esto debe darse en su selección, formación y desempeño profesional, ya que en la actualidad la sociedad exige mucho del sistema educativo, por ejemplo, mientras unas personas esperan que el sistema desarrolle conocimientos relevantes relacionados con las diferentes asignaturas, otros demandan una formación moral y ciudadana, el dominio de herramientas tecnológicas, la formación de competencias artísticas y deportivas, la preservación de determinadas tradiciones culturales, etc.

Los profesores en general y los de cultura física en particular ejercen en sus estudiantes el efecto Pigmalión, ya que estos tienen y transmiten a las y los estudiantes y a los padres de familia altas expectativas con respecto a su aprendizaje; razón por la cual sus clases deben ser: motivadoras y cercanas a la vida cotidiana de sus estudiantes, con propósitos claros, estructura organizada, ritmo adecuado, con un alto aprovechamiento del tiempo, deben ser exigentes pero sin llegar al maltrato, con predominio de refuerzos positivos, con una evaluación y retroalimentación regular del

¹⁷ Tomado como referencia de “Educación física y salud”, recuperado de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/4.-actividad-fisica-y-salud/14.-educacion-fisica-y-salud#sdfootnote27sym>

aprendizaje de sus estudiantes; dando prioridad a la actividad física pero sin dejar de lado la comprensión lectora, la expresión de ideas, el razonamiento lógico, la autonomía y la creatividad.

En el proceso de formación inicial del profesor de cultura física es necesario que adquiera un conjunto de conocimientos, competencias, habilidades, actitudes y valores específicos que le permitan ejercer la profesión docente con calidad y con un alto nivel de compromiso, lo que favorece la consecución de proyectos innovadores; así como la predisposición y la capacidad para desarrollar un aprendizaje permanente, basándose en la propia experiencia motriz y en el estudio sistémico de la asignatura. Los rasgos deseables del nuevo maestro se agrupan en seis grandes campos:

- Preparación científica, académica y técnica
- Habilidades intelectuales específicas
- Conocimientos de los contenidos de enseñanza
- Competencias didácticas
- Identidad profesional y ética, y,
- Capacidad de percepción y respuesta a las condiciones sociales de sus alumnos/as y del entorno de la escuela. (Hernandez 2014, 310)

La formación de los maestros de Cultura Física en nuestro país, no cumple con las expectativas que la sociedad espera de ellos; esto a pesar que las universidades han sufrido procesos de transformación, como: la categorización en base a méritos, la aplicación de exámenes de fin de carrera, entre otros aspectos, lo que ha elevado la calidad de la educación superior, por lo que, para continuar con el mejoramiento se propone adoptar el modelo cubano de formación de maestros de educación física, los cuales deben tener una formación integral que se modela a través de las contradicciones entre la formación personal-profesional-científica, físico-multilateral, espiritual y social.

Formación personal-profesional-científica. Luego de una selección rigurosa, los candidatos pasaran por procesos de capacitación profesional y científica exigentes y de calidad, que provea de las herramientas necesarias para un desarrollo profesional.

Formación físico-multilateral. Constituye el proceso cuya finalidad es preparar las capacidades físicas y el funcionamiento de los órganos y sistemas de estos a través de las actividades de la educación física que se desarrollan a diario.

Formación espiritual. Se establece como la preparación del docente en la formación desde las actividades de la educación física para que conciba, interprete y se manifieste a través de su estética física y su forma de actuar, la importancia de estas actividades para su salud, bienestar y para mejorar la calidad de vida.

Formación social. Esta dada a partir de la preparación del docente en formación, desde las actividades de la educación física para que sea capaz de transmitir la importancia y las manifestaciones sociales en la conservación de la salud y el bienestar de los hombres, así como, en el mejoramiento de la calidad de vida. Esta socialización la puede manifestar, desde su vida profesional o social, con sus compañeros, educandos, familiares y en la comunidad.

Esto le permitirá ejercer la docencia con una buena “planificación”: científica, técnico-pedagógico y de valores, y contextos de evaluación permanente de los aspectos científicos, procedimentales y actitudinales.

3.2 La coeducación en el área de cultura física

Coeducación: es una forma de educación que considera que los alumnos y las alumnas tienen los mismos derechos y oportunidades. Supone, entre otras cosas, no aceptar el modelo masculino como universal, tratar de corregir los estereotipos sexistas, proponer un currículo equilibrado dirigido a eliminar las desigualdades existentes, desarrollar todas las cualidades individuales independientes del género y actuar intencionalmente en contra de la discriminación sexual. (LÓPEZ 2012, 110)

Rousseau (1762) en su obra el Emilio, afirma que: “La prioridad del entrenamiento corporal es común a ambos sexos, aunque se dirige a objetivos diferentes. En el caso de los chicos, su meta consiste en desarrollar la fuerza, en el caso de las chicas, es suscitar encantos.” Por lo que hablar de coeducación en el área de cultura física, no solo es unir estudiantes de los dos géneros en un aula, patio, coliseo o canchas deportivas, o planificar ejercicios similares para una hora clase, menos aún tratar los mismos contenidos en la programación anual o evaluar a todos por igual, estos y otros aspectos se ponen de manifiesto en el proceso enseñanza-aprendizaje y son las restricciones que tiene el área de cultura física para alcanzar una coeducación.

Muchos gobiernos de América están trabajando desde diferentes frentes para tratar de erradicar toda práctica sexista, y el sistema educativo no se queda al margen, aunque hasta ahora se ha ganado muy poco terreno, pues se siguen reproduciendo

ciertos estereotipos y prejuicios sexistas en el área de cultura física, por lo que a continuación se proponen algunas recomendaciones para mejorar dicha práctica:

- Durante las clases de cultura física no dejar que los hombres monopolicen las acciones en los juegos colectivos.
- Evitar la competencia, para esto en ningún momento de la clase separar a hombres de mujeres, siempre trabajar con equipos mixtos.
- Se deben proponer objetivos relacionados con el mejoramiento de salud y de las manifestaciones de motricidad humana a través de la expresión corporal.
- La hora clase debe estar dirigida hacia el dominio de las destrezas con criterio de desempeño.
- Dentro de los contenidos del currículo, desde una perspectiva de género se demanda un equilibrio y una compensación de los contenidos de salud y expresión corporal con el resto. Desde una vertiente intradisciplinar entre los diferentes bloques de contenido, se trabajarán aspectos relacionados con el conocimiento mutuo, la confianza, la comunicación, la cooperación y la resolución de conflictos (Castro 2007, 117-131).
- El desarrollo de los contenidos deben orientarse a la participación, cooperación y tolerancia, y no a la competencia.
- En el aspecto metodológico se debe planificar el proceso enseñanza-aprendizaje, tomando en cuenta técnicas y estilos de enseñanza que no reproduzcan prácticas sexistas.
- La evaluación debe ser al proceso, cognitivo, afectivo y psicomotriz y no al resultado, razón por la cual no debe ser discriminatoria en razón del género o de determinadas características psicofísicas.
- Evitar el uso de materiales distintivos para cada sexo.
- Planificar el currículo oculto evitando estereotipos y prejuicios sexistas, trabajando mediante ejes transversales.

El enfoque coeducativo no puede limitarse a una intervención anecdótica y parcial en el currículo educativo; la coeducación supone un replanteamiento de los elementos implicados en los procesos enseñanza-aprendizaje del área de cultura física:

- Desde las finalidades educativas más remotas, a los objetivos y destrezas básicas más operativas.

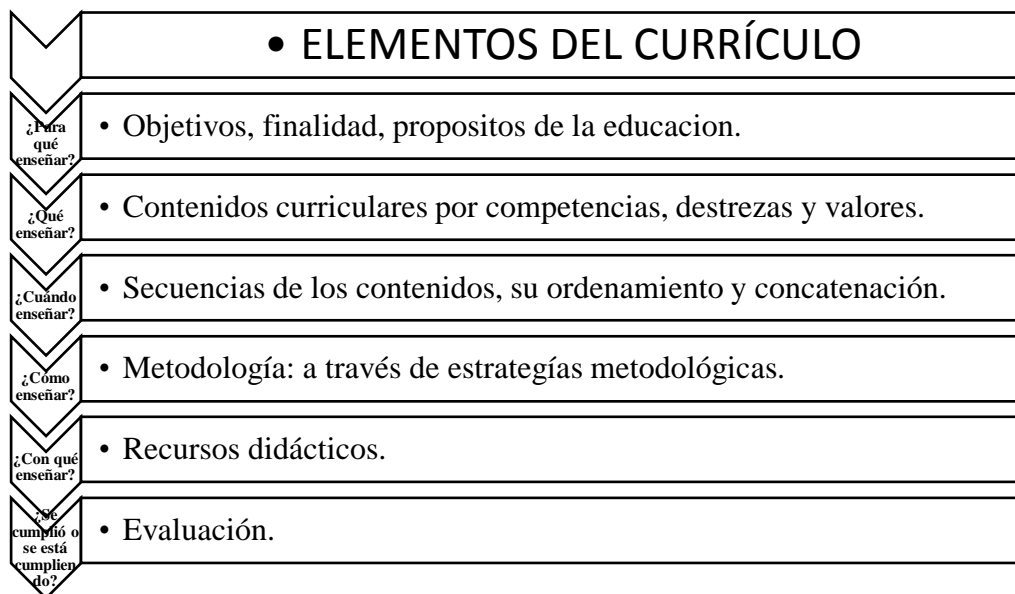
- Desde los contenidos básicos, al diseño de bloques de contenido y sus correspondientes planes de clase.
- Desde la organización del sistema educativo y las instituciones, a las relaciones de comunicación efectiva en el aula.
- Desde las orientaciones metodológicas generales, al diseño de experiencias innovadoras en el proceso enseñanza-aprendizaje.
- Desde la fijación de criterios de evaluación, al diseño de instrumentos y la aplicación de técnicas adecuadas en el proceso enseñanza-aprendizaje.

3.3 El currículo

Es el compendio de métodos, técnicas, estrategias y procedimientos que nos inducen de una manera organizada, secuencial y sistémica hacia el cumplimiento de fines y objetivos del proceso enseñanza-aprendizaje. Es la planificación de por lo menos seis acciones que los maestros debemos cumplir: ¿Para qué enseñar?, ¿Qué enseñar?, ¿Cuándo enseñar?, ¿Cómo enseñar?, ¿Con qué enseñar?, ¿Cómo y cuándo evaluar?, como a continuación lo graficamos.

7 Gráfico 3

Elementos del currículo



Fuente: Quizhpe Antonio, La lección visión constructivista [para maestras/os competentes], (2010), Loja: Obra viva, 53.

Elaboración propia

El diseño curricular en nuestro país y en otros de nuestro continente tradicionalmente ha tenido los siguientes problemas, según (Tobón 2005, 89): 1) bajo grado de participación de los docentes, los estudiantes y la comunidad en la planeación educativa; 2) seguimiento de metodologías de diseño curricular de manera acrítica; 3) bajo grado de integración entre teoría y práctica (Díaz 2002); 4) ausencia de estudios sistemáticos sobre los requerimientos de formación del talento humano por parte de la comunidad, la sociedad, la cultura, las organizaciones sociales y las propias personas interesadas; y 5) tendencia a realizar cambios curriculares de forma más que de fondo, donde no es raro encontrar instituciones en las cuales la reforma curricular se reduce a cambiar unas asignaturas por otras, modificar el nombre de las asignaturas, actualizar contenidos, cambiar objetivos por logros, y recientemente logros por competencias.

Esto explica por qué se estructuran planes y programas académicos que si bien cumplen con la norma, no impulsan procesos de creación e innovación educativa que propicien verdaderos cambios en la concepción y formación del estudiante en los diferentes niveles y modalidades educativas, razón por la cual se debe plantear un currículo que sea más efectivo, eficaz y eficiente en donde se beneficie el dominio de competencias, relacionando el mundo de la escuela o colegio con el mundo de la vida cotidiana, de modo que se favorezca la mayor significación a nivel conceptual, procedimental y actitudinal, y le brinde al estudiante la posibilidad de adquirir las competencias requeridas para el desempeño futuro.

La propuesta curricular se estructura en torno a la enseñanza de tres tipos de contenidos: cognitivos, procedimentales y actitudinales que determinan el “saber”, el “saber hacer” y el “saber ser o saber valorar” y en función del objetivo que se persigue, un contenido puede ser abordado desde una o varias perspectivas al mismo tiempo, con actividades que permitan trabajar todos ellos de manera interrelacionada.

Los contenidos conceptuales se refieren a hechos, conceptos, principios, leyes y teorías científicas. Son la base científica que soporta la correspondiente área del saber; los procedimientos o habilidades determinan el “saber hacer” que consiste en operar con objetos e información y se puede definir como un conjunto de acciones ordenadas y orientadas a la consecución de una meta. También se han utilizado otros términos como “destrezas”, “habilidades” o “técnicas”, los procedimientos pueden ser de dos tipos; **motrices** que son los que se necesitan para un manejo correcto y diestro de instrumentos, herramientas, equipos, aparatos, etc.; y **cognitivos** que sirven de base

para la realización de tareas intelectuales, estos deben estar complementados con las actitudes que son un conjunto de tendencias para comportarse de una determinada manera ante las personas, situaciones, acontecimientos, objetos o fenómenos.

3.4 Las competencias

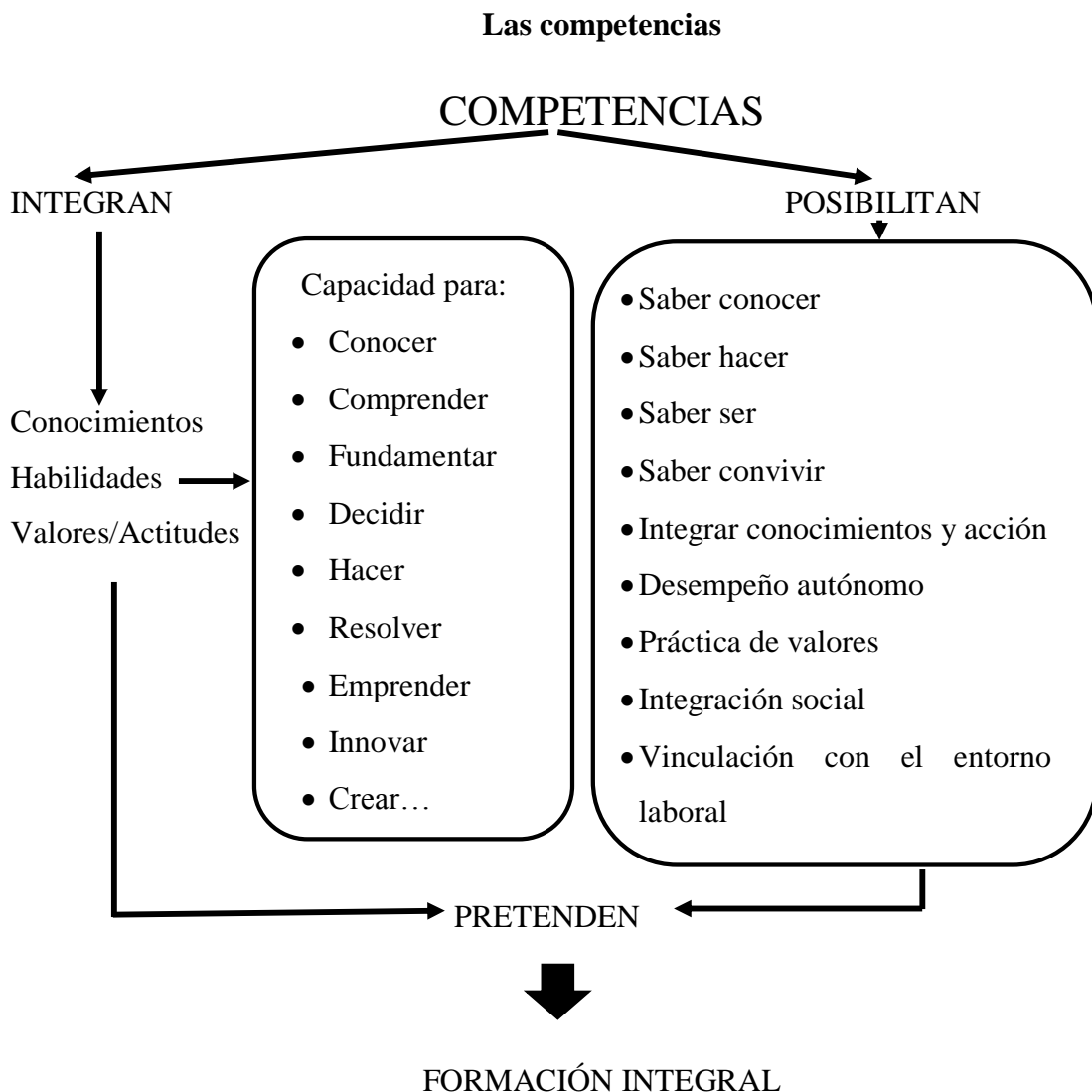
Durante los últimos años el mundo ha experimentado cambios fundamentales y muy acelerados: en las formas de vivir, en los avances tecnológicos, en la cantidad de información disponible y al instante, este nuevo escenario demanda cambios en la formación de los nuevos ciudadanos, y por tanto plantea nuevos retos al sistema educativo nacional en aspectos como: la organización de las instituciones educativas, el currículo, el proceso enseñanza-aprendizaje y del rol del docente. Con el fin de afrontar estos retos el sistema educativo ecuatoriano ha ido asumiendo poco a poco el término “competencia”, especialmente en el área técnica, este enfoque es un nuevo intento de lograr una igualdad de oportunidades para los estudiantes a través de la educación, al garantizar que la mayoría de la población domine las competencias básicas útiles para la vida.

El enfoque basado en competencias, pretende encontrar una respuesta adecuada al conjunto de problemas que generan los cambios acelerados, propios de las sociedades actuales y, a la búsqueda de una educación que prepare a los estudiantes para transferir los aprendizajes escolares a la vida cotidiana, lo que favorece la formación integral de las y los estudiantes; este enfoque surge también por la necesidad de superar una enseñanza que, en la mayoría de los casos, se ha reducido al aprendizaje memorístico de conocimientos, lo que dificulta que éstos puedan ser aplicados en la vida real, es el momento que la instituciones educativas salgan de la formación demasiado académica, y que prepare insuficientemente a sus estudiantes, es hora de cambiar y formar niños, niñas y jóvenes que puedan vivir una vida más plena como sujetos y como ciudadanos, para su integración al mundo del trabajo y para que sigan aprendiendo a lo largo de toda la vida.

Las competencias como podemos observar en el grafico 4, consisten en la intervención eficaz ante una situación concreta, en la que intervienen de forma conjunta e interrelacionada conocimientos, habilidades y actitudes que desarrolla una persona para comprender, transformar y participar en el mundo que vive. La competencia no es una condición estática, más bien es un elemento dinámico que está

en continuo desarrollo, razón por la cual puede integrar, generar, potenciar, apoyar y promover el conocimiento para alcanzar una formación integral de la persona.

8 Gráfico 4



Fuente: Folleto de la Asociación Nacional de Planteles Educativos Experimentales, (2010). Evaluación por competencias, 4.

Elaboración propia

En relación al concepto competencia no hay una acepción universal del mismo, pero existen coincidencias generalizadas en que las competencias son aquellas acciones necesarias y útiles al ser humano para desenvolverse de una manera óptima en la sociedad y su conjunto; podríamos coincidir también en que las competencias son el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que desarrolla una persona para tener una vida plena como miembros activos de la sociedad.

La UNESCO definió a las competencias en la educación como: “el conjunto de comportamientos socioafectivos y habilidades cognoscitivas, psicológicas y motoras que permiten llevar a cabo adecuadamente un desempeño, una función, una actividad o una tarea”; esta misma organización determinó que se deben trabajar las competencias en el área de educación, para contribuir al desarrollo cultural, social y económico de la sociedad del conocimiento y la información, las mismas que están ligadas a cuatro funciones principales:

- Generación de nuevos conocimientos (las funciones de la investigación)
- El entrenamiento de personas altamente calificadas (la función de la educación)
- Proporcionar servicios a la sociedad (la función social)
- La función ética, que implica la crítica social (valores).¹⁸

El informe DeSeCo (Definición y Selección de Competencias), elaborado por la OCDE (Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos) define el termino competencia como “la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada. Supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz”, es por esto que en la actualidad la competencia no debe dirigirse a verificar la adquisición de contenidos, conocimientos o datos, más bien debe orientarse a identificar la existencia de ciertas capacidades, habilidades y actitudes que, en conjunto, permitan a la persona resolver problemas y situaciones de la vida.

Las competencias se pueden clasificar según el grupo humano al cual van dirigidas, en: **competencias básicas**, entendida como el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes fundamentales y primordiales que deben alcanzar las y los estudiantes para lograr su realización personal, ejercer debidamente la ciudadanía, incorporarse a la vida de forma plena y ser capaz de seguir aprendiendo a lo largo de la vida, alcanzando de esta manera el desarrollo integral de las personas; **competencias específicas**, son aquellas competencias que se relacionan con cada área temática, son cruciales para obtener una profesión, porque están íntimamente relacionadas con los

¹⁸ Tomado de directrices internacionales, en <http://hadoc.azc.uam.mx/enfoques/definición.htm>

conocimientos concretos de una determinada área; y las **competencias genéricas**, que son las competencias generales que pueden desarrollar las personas sin importar la edad, género, condición social, cultural o económica.

Uno de los aspectos que más ha generado controversia sobre las competencias ha sido su formulación, ya que, con frecuencia, se han utilizado diferentes procedimientos que no siempre han sido los más precisos; para esta propuesta tomaremos el modelo sugerido por Vargas Zúñiga (2004) en donde formulamos las competencias indicando la acción que el individuo debe realizar y que podemos observar, lo que facilitará no solo su identificación sino su desarrollo y evaluación.

En ese sentido, (Blázquez, 2010, 48) propone que para redactar una competencia hay que cumplir mínimo con estos requisitos:

- Deben referirse a un desempeño o ejecución. Por lo tanto deben emplearse verbos verificables, por ejemplo: analizar, ejecutar, organizar, coordinar, aplicar.
- Deben hacer explícito el tipo de contenido, objeto, materia o tema de la forma más clara y precisa posible.
- Deben especificar una condición o criterio de evaluación que ayude a dar criterios de calidad.

Por lo tanto el presente trabajo propone competencias básicas para los tres ámbitos curriculares que componen la cultura física, como son: la educación física, los deportes y la recreación, los mismos que están orientados a la conservación de la salud y el uso adecuado del tiempo libre, con el único fin de mejorar la calidad de vida de quienes practiquen actividades físicas y lleguen a dominar dichas competencias.

3.5 Los estándares

¿Qué deberían saber los estudiantes y como sabe la sociedad que han aprendido? Estas son dos interrogantes que están en el centro del debate, cuando se trata de establecer estándares nacionales para evaluar a los estudiantes del sistema educativo; sin importar la región geográfica en donde se encuentran, el grupo social o cultural al cual pertenecen, o si la institución es: publica, semipública o privada, este debate suscita altas expectativas para el mejoramiento del sistema educativo.

Para Diane Ravitch (1996), un sistema de estándares y evaluaciones está diseñado para:

- Elevar el rendimiento académico de todos o casi todos los estudiantes;
- Indicar a las y los estudiantes y profesores el tipo de logro que es posible obtener con esfuerzo;
- Enfatizar el valor de la educación en el futuro éxito en la universidad;
- Estimular el mejoramiento de la instrucción y la cooperación entre profesores, y;
- Motivar a las y los estudiantes para que tengan aspiraciones más altas en su trabajo escolar.¹⁹

Sin embargo, sin importar cuan fuerte sea la razón para crear estándares nacionales, los problemas para su implementación y la posibilidad de convertirse en políticas educacionales publicas continúan siendo motivo de profunda reflexión, por lo tanto estos deben constituirse en el punto de partida para que los estados definan su propio marco de trabajo curricular.

Los estándares en educación, expresan una situación deseada durante los diferentes niveles educativos, pues definen lo que las y los estudiantes tienen que saber y ser capaces de hacer en su preparación para el ejercicio de la ciudadanía, trabajo y realización personal, los mismos que se constituyen en acuerdos sobre aquello que las y los estudiantes del país, sin importar las regiones geográficas en donde se encuentren, deben saber, saber hacer y ser, una vez que han concluido el bachillerato, sin embargo hay que tener en cuenta que los estándares no es un objetivo, una meta o un propósito.

Una definición que trasciende en el sistema educativo, determina que los estándares no son más que los niveles mínimos y máximos deseados, o aceptables de calidad que debe tener el resultado de una acción, una actividad, un programa o un servicio educativo. En otras palabras, el estándar es la norma técnica que se utilizara como parámetro de evaluación de la calidad en el sistema educativo.

Para el Ministerio de Educación Nacional (Colombia) “los estándares tratan de buscar lo fundamental, no lo mínimo; lo que pueda acordarse como indispensable para lograr calidad de la educación básica y media, no un límite inferior o un promedio”, es decir que los estándares están íntimamente relacionados con la calidad de la educación, ya que permite valorar si la formación de un estudiante cumple con

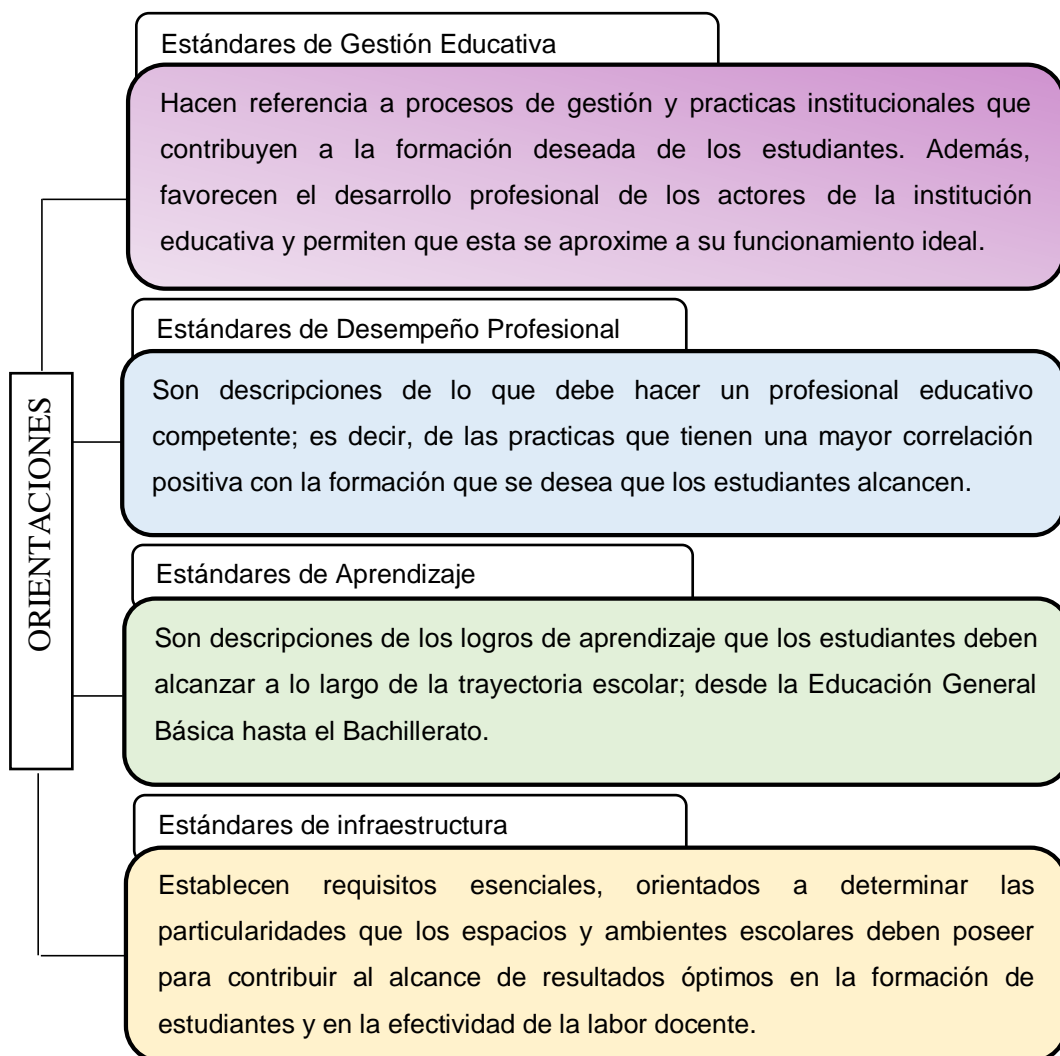
¹⁹ Diane Ravitch, “Los estándares en educación”, en Estándares Nacionales en Educación, traducido por Nancy Morrison, (Chile 1996), 2

las expectativas sociales de calidad en su proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que conlleva al mejoramiento de la calidad de vida de quienes lo cumplen.

Para el Ministerio de Educación (Ecuador) “Los estándares de calidad educativa son descripciones de los logros esperados correspondientes a los diferentes actores e instituciones del sistema educativo. En tal sentido, son orientaciones de carácter público que señalan las metas educativas para conseguir una educación de calidad”, en el Ecuador se ha propuesto cuatro tipos de estándares, como lo detalla el siguiente gráfico.

9 Gráfico 5

Estándares de calidad educativa



Fuente: Ministerio de Educación, (2012), Estándares de calidad educativa, 7.

Elaboración propia

En el Ecuador los estándares de aprendizaje se han diseñado para las cuatro áreas básicas, motivo que me impulsa a proponer estándares para el área de cultura física, los mismos que son líneas a seguir para el logro de las competencias básicas necesarias para alcanzar una formación integral, los mismos que aspiran a tener las siguientes características:

- Ser objetivos básicos comunes por lograr.
- Estar referidos a logros o desempeños observables y medibles, en el aspecto: cognitivo, procedimental y actitudinal.
- Ser fáciles de comprender y utilizar.
- Estar inspirados en ideales educativos de calidad.
- Estar basados en valores ecuatorianos y universales.
- Ser homologables con estándares internacionales pero aplicables a nuestra realidad.
- Presentar un desafío para los actores e instituciones educativas.

Los estándares que se proponen son parámetros de cumplimiento obligatorio y determinan la medida de calidad, en este caso se han diseñado poniendo énfasis en acciones y resultados observables, medibles y aplicables a nuestra realidad, en el ámbito de la educación física, los deportes y la recreación, que ayudaran al dominio de la competencia y, en el área de cultura física cumplen un propósito fundamental, orientar y monitorear la acción de los docentes del área para su mejora permanente, en el cuadro 6, 7 y 8 se detalla su estructura.

3.6 El currículo de cultura física

Conocemos que la cultura física es una asignatura que gira en torno a las ciencias de la actividad física y el deporte, convirtiéndola en una asignatura diferenciada de las demás, con particularidades en su enseñanza y en su aprendizaje, centrada en el conocimiento práctico y con un carácter lúdico como esencia de su actuar, que se desarrolla como una síntesis entre la teoría didáctica y los principios que fundamentan su acción.

El currículo es entendido como el conjunto de objetivos, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de cada uno de los niveles, grados, cursos y modalidades del sistema educativo que regulan la práctica docente, estos elementos no pueden estar aislados, más bien se tiende a trabajar de una manera secuenciada e

interrelacionada, de esta manera se garantiza que el proceso enseñanza-aprendizaje cumpla con sus fines, hasta que las y los estudiantes dominen las competencias básicas y puedan ser entes integrales y útiles a la sociedad, a continuación se presenta una ilustración que sintetiza y detalla la interrelación de los elementos del currículo en cultura física.

10 Gráfico 6

Composición del currículo de Cultura Física



Fuente: Sánchez Bañuelos Fernando, (2005), Didáctica de la Educación Física, Madrid: Pearson Prentice Hall, 34.

Elaboración propia

Objetivos.

Si se considera la intencionalidad como uno de los aspectos en los que existe consenso a la hora de definir la enseñanza, los objetivos son, en principio el elemento del currículo que se suele presentar como el que muestra dicho carácter, también se utilizan los objetivos en el diseño curricular para prescribir los resultados del proceso educativo.

Visto desde otra óptica los objetivos tienden a usos más flexibles y menos estrictos, aun utilizando los objetivos como guías del proceso enseñanza-aprendizaje, ya no se describen éstos en términos de conductas esperadas, sino de forma más abierta, como capacidades concretas a desarrollar por el alumnado.

Arnold (1991 y 1992, 85) clasifica los objetivos del movimiento en dos categorías: **No participativos**. Los teóricos, es decir, conceptos, hechos e información y cultura en torno al deporte fundamentalmente; y, **Participativos**. Prácticos, como el desarrollo de habilidades, destrezas, tácticas, desenvolvimiento en el juego y el

desarrollo de actividades expresivas, adicionalmente se pueden plantear objetivos relacionados a la socialización de la actividad física, la salud, los hábitos del ocio, etc.

Para cumplir con el propósito del proceso enseñanza aprendizaje, se deben plantear, desarrollar y alcanzar objetivos cognitivos, procedimentales y actitudinales, mismos que se deben trabajar de forma conjunta, para formar un ser humano integral, ya que las actividades físicas son favorables al desarrollo cognitivo, procedimental y a la práctica de valores en beneficio de uno mismo y de los demás.

Finalmente uno de los objetivos que tiene la Cultura Física es que los estudiantes pongan en práctica y vayan sistematizando varias normas de comportamiento y convivencia en la sociedad, para que cuando lleguen a una edad adulta o su madurez, sepan desenvolverse de una manera correcta y digna de una persona educada, poniendo en práctica los valores y aprendiendo a enfrentar y solucionar problemas de la vida cotidiana.

Contenidos.

Desde una perspectiva tecnológica, los contenidos son considerados, los medios para conseguir los objetivos, sin embargo, si tomamos en cuenta las innovaciones que se han producido en la educación, hay que tener presente que la sociedad demanda otro tipo de enseñanza, aquella que permita el desarrollo integral de la persona y, para ello, los contenidos han de designar el conjunto de actividades que permitan al estudiante asimilar las distintas formas culturales que hagan posible su socialización.

Los contenidos en el área de cultura física deben proponerse para los tres ámbitos: cognitivo, procedimental y actitudinal, y pueden considerarse desde una triple perspectiva. En primer lugar referida al juego como objeto de estudio y estrategia metodológica. En segundo lugar, al conocimiento corporal y sus diferentes posibilidades de actuación, determinadas por una amplia gama de habilidades y destrezas. Y en tercer lugar, la que alude al desarrollo físico en el contexto global de la salud y uso adecuado del tiempo libre.

Los contenidos son los que defienden el interés educativo de la cultura física por que puede contribuir al desarrollo del conocimiento y la comprensión de los estudiantes. Esta consideración está respaldada por la existencia en dicha disciplina de contenidos culturalmente valiosos por sí mismos. Por lo tanto desde ella se pueden proponer actividades educativamente interesantes para que el estudiante aprenda cosas

acerca de ellas, sepa qué son, en qué consisten, cuáles son sus normas, etc. y, sobre todo, cómo realizarlas, cómo desenvolverse en su práctica y ser capaz de explicarlas.

Los contenidos que se pueden trabajar en la cultura física son: la educación física, los deportes, la recreación, las danzas, los juegos y las actividades al aire libre; todos ellos ayudan a caracterizar y ejemplificar lo que es el movimiento, por lo que lo consideraremos como la materia prima más importante, pero reconociendo que no son las únicas actividades físicas características del movimiento.

Para F. Sánchez (2005, 36-37) ciertamente se puede aseverar que desde la óptica crítica, se defiende que la misión de la escuela no debe acabar en extraer el conocimiento de la sociedad y transmitirlo adecuadamente al alumnado a través de los contenidos propios de las diversas disciplinas educativas. Así entendido, la escuela pierde su potencialidad reflexiva y crítica; los alumnos y alumnas después de asimilar esos contenidos los reproducirán y disminuirá la posibilidad de que se conviertan en agentes que impulsen el cambio social.

La escuela a través de la selección y organización de los contenidos, cumple su función de transmisión del conocimiento, lo cual, llevado al escenario de la cultura física, requiere dar a la selección y organización de los contenidos que extraigamos de nuestro contexto cultural para incluirlos en el currículo una gran trascendencia, ya que el proceso enseñanza-aprendizaje en la actualidad no está centrado en los contenidos, más bien debemos poner énfasis en el logro de competencias que le sirvan en su cotidianidad, pero basados en contenidos cognitivos, procedimentales y actitudinales.

Método

Para Blázquez (2013, 88) “los métodos son el conjunto de procedimientos y técnicas, lógicamente coordinadas, para dirigir el aprendizaje del alumnado hacia determinados objetivos. En definitiva el método media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar”, también podríamos decir que el método hace referencia a las diferentes maneras utilizadas por los docentes para organizar las actividades a ser realizadas por los alumnos, así como utilizar todos los recursos que dispone a favor de la enseñanza. Un método en pedagogía se presenta como una organización de los objetos, de la actividad de la enseñanza, de los modos de trabajo de las y los alumnos, y con las y los alumnos, y de las bases de este trabajo.

Para profundizar un poco podríamos afirmar que el método es la dirección hacia el logro de un propósito, siguiendo el mejor camino, el más razonable, el que garantiza la consecución de la finalidad propuesta. Implica un proceso de ordenamiento y una dirección del pensamiento y de la acción para lograr algo previamente determinado; contiene la idea de la organización y sugiere la existencia de procedimientos para conseguir lo que se desea. El método es más amplio que la técnica, ya que el método indica los aspectos generales de acción no especifica. La técnica está más adscrita a las formas de presentación inmediata de la materia, tiene un significado que se refiere a la manera de utilizar los recursos didácticos para la efectivización del aprendizaje del estudiante.

Ni los métodos ni ningún otro elemento didáctico empleado en el proceso de enseñanza-aprendizaje son neutrales, sino que cualquiera de ellos transmite valores culturales tanto de manera intencionada y explícita, como involuntaria pero implícita, o por omisión. Si admitimos estas premisas, la elección de una metodología de enseñanza acorde con los propósitos educativos y con la visión personal de la educación, deja de ser una cuestión fácil y pasa a ser problemática, por lo que antes de elegir un método se debe contestar estas preguntas:

- ¿Qué objetivo cognitivos, procedimentales y actitudinales se pretende conseguir?
- ¿Qué contenidos cognitivos, procedimentales o actitudinales vamos a desarrollar?
- ¿Qué características tiene la asignatura?
- ¿De qué medios o recursos podemos disponer?
- ¿Cuáles procedimientos son los más adecuados para aplicar en las circunstancias dadas?
- ¿Cuál es el orden o la secuencia más racional y eficiente en que debemos escalar los recursos y procedimientos para alcanzar el objetivo con seguridad, economía y rendimiento?
- ¿Cuánto tiempo tenemos y que ritmo debemos imprimir a nuestro trabajo para lograr los objetivos previstos dentro del tiempo deseado?

Respondidas estas preguntas tenemos todos los elementos que conforman un buen método a utilizarse, el cual implica la racionalización de la actividad a la que se

aplica, dentro de una visión realista de los hechos y la observación de datos obtenidos inmediatamente, lo que favorece la situación para alcanzar los objetivos planteados.

En conclusión podríamos decir que no existe un método universal válido para cualquier momento o contexto, sino una serie de recursos que adecuadamente combinados definen un método de enseñanza válido para una situación determinada; en este sentido el método que utilicemos debe estar íntimamente relacionado con las características de las y los estudiantes y su entorno, los objetivos a alcanzar y la característica propia de la cultura física.

En el Ecuador el proceso metodológico para un grado o curso está organizado de la siguiente manera: planteamiento de los objetivos, los mismos que expresan las máximas aspiraciones que pueden ser alcanzadas en el proceso educativo dentro de cada año de estudio; los bloques curriculares que organizan e integran un conjunto de destrezas con criterio de desempeño alrededor de un tema general (en el área tres); las destrezas con criterio de desempeño que expresan el “saber”, “saber hacer”, “saber ser” y el nivel de profundidad de los mismos; las precisiones para la enseñanza y el aprendizaje, que constituyen las orientaciones metodológicas y didácticas para ampliar la información que expresan las destrezas con criterio de desempeño y los conocimientos asociados a estos; y los indicadores esenciales de evaluación, que son evidencias concretas de los resultados del aprendizaje, que precisan el desempeño esencial que deben demostrar los estudiantes.²⁰

Evaluación

La evaluación no es solo un instrumento para calificar a los estudiantes al final de un bloque, quimestre o año lectivo, sino que es la parte más principal del proceso de enseñanza-aprendizaje y que bien utilizada guía al estudiante en su formación; no solo sirve para evaluar a este, sino también para valorar la propia actuación docente y la programación didáctica.

La evaluación se define como la actividad que, en función de unos criterios, trata de obtener una determinada información de un sistema, elemento o conjunto de elementos que lo componen, con la finalidad de poder formular un juicio de valor y

²⁰ El documento “Currículo de educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato 2012” ha servido de referencia en este párrafo.

tomar las decisiones más adecuadas; en cultura física cuenta con unas peculiaridades como consecuencia de:

- No estar directamente vinculada con el éxito profesional.
- Ser de carácter vivencial.
- Utiliza la actividad lúdica como medio para la transmisión de los conocimientos.
- Disponer de unos contenidos alejados de conocimientos científicos, y
- Existir una fuerte relación entre motricidad y desarrollo.

La evaluación del aprendizaje de los estudiantes debe ser continua, global e integral, es decir se debe dar en el ámbito cognitivo, procedimental y actitudinal, teniendo en cuenta los objetivos y procesos del nivel, así como los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de las distintas áreas del currículo, cuyos parámetros más significativos son los siguientes:

- La evaluación se entiende como un elemento integrado en el currículo, por lo tanto sus métodos, prácticas, experiencias, etc., deben colaborar en el aprendizaje y deben converger con los propósitos generales del currículo.
- La metodología utilizada es cualitativa, porque se adapta mejor a la realidad que trata de comprender, que es plural y conflictiva, en donde hay continúa comunicación e intercambio de intereses y sentimientos.
- Es democrática, no impositiva, debe contar con la opinión de los evaluados (profesor y alumnos). Debe servir para la mejora en la toma de decisiones, por tanto todos los que toman decisiones en el proceso evaluado deben participar. No deberíamos evaluar utilizando formulas con las que nosotros rechazaríamos ser evaluados.²¹

Según Blázquez Domingo y Sebastiani Enric M^a (2010, 169) para establecer pautas en la manera de evaluar las competencias motrices, como en todo proceso de evaluación, podemos distinguir las siguientes fases o pasos:

Paso 1. Identificar el objeto a evaluar en el ámbito cognitivo, procedimental y actitudinal: ¿Qué se desea evaluar?

²¹ Tomado de Fernando Sánchez Bañuelos, Didáctica de la Educación Física (Madrid: PEARSON Prentice Hall, 2003), 39

Paso 2. Definir la finalidad y el momento de la evaluación: ¿Para qué y cuándo evaluamos?

Paso 3. Determinar los criterios de evaluación.

Paso 4. Buscar indicios o evidencias. Establecer los indicadores de logro o desempeño.

Paso 5. Elegir o diseñar situaciones de evaluación.

Paso 6. Determinar las estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación: ¿Cómo registramos la información?

Paso 7. Calificar o elaborar informes.

Paso 8. Tomar decisiones.

Para finalizar debemos entender el carácter lúdico que la Cultura Física posee, lo que determina que los objetivos que nos propongamos sean, en gran medida, de satisfacción personal y no de búsqueda de aprendizajes utilitarios con vista a un futuro profesional, como suele suceder en otras asignaturas. La cultura física implica un alto nivel de vivencias, es decir, de goce o disfrute, algo que parece antagónico con la idea tradicional de evaluación, asociada a la medición o el control, razón más que suficiente para proponer un nuevo enfoque en el currículo de la asignatura.

3.8 Ámbitos curriculares

En una sociedad obsesionada por alcanzar unos cánones de belleza corporal y donde los problemas relacionados con la salud son obsesión de los poderes públicos, resulta paradójico que no se haya presentado, como competencia básica, el tratamiento y cuidado del cuerpo desde la perspectiva del bienestar (Barrachina 2007).

Este planteamiento reforzaría los valores educativos intrínsecos que supone seguir manteniendo la cultura física en el sistema educativo, puesto que desarrollaría actitudes, habilidades y conocimientos prácticos fundamentados en los dominios propios del cuerpo y sus posibilidades motrices.

Como sabemos la cultura física trabaja tres ámbitos específicos que son: la educación física, los deportes y la recreación que no están separados, más bien se trabaja de manera conjunta para formar un ser humano integral, que desarrolle aprendizajes cognitivos, procedimentales y actitudinales; motivo que me lleva a proponer competencias básicas para cada uno de los ámbitos, y acuerdos nacionales que son los estándares, para contribuir al mejoramiento del sistema educativo

ecuatoriano hasta alcanzar la calidad que viene de la mano con la calidez en la atención a los más necesitados.

El trabajo en el aspecto cognoscitivo, consiste en que los estudiantes desarrollen competencias cognitivas para resolver situaciones problemáticas durante la práctica de actividades físicas, juegos, deportes o momentos recreativos, gracias a los conocimientos que ha adquirido durante la etapa escolar, es decir aplique ese bagaje de conocimientos sobre: técnica, táctica, reglamentación, anatomía, fisiología, etc. durante la práctica de la actividad física. Tenemos que erradicar por completo que el maestro se limite a evaluar mediante pruebas orales o escritas conocimientos teóricos de la asignatura o reglas de juego de cualquier deporte a pretexto de desarrollar el aspecto cognitivo de los estudiantes, hay que propender a que las y los estudiantes puedan resolver los problemas que se le presentan, utilizando los conocimientos propios de la asignatura.

En el área de cultura física el aspecto más desarrollado es el procedimental, ya que es una asignatura netamente práctica, pero muchas veces se abusa de ella, ya que en ciertos casos se realiza sin ningún objetivo o se orienta simplemente a la práctica desorganizada de algún deporte, es el momento de trabajar de manera organizada con ejercicios físicos que favorezcan el fortalecimiento de la salud y el uso adecuado del tiempo libre a través de actividades lúdicas o juegos físicos cooperativos, adaptando la intensidad de acuerdo a la edad de los participantes.

En tanto que el aspecto actitudinal debe estar orientado a la puesta en práctica de valores durante el desarrollo de actividades físicas, como el respeto a sus compañeros, rivales y al reglamento, la cooperación especialmente en los deportes de conjunto, la solidaridad cuando debe ayudar al más débil, etc. o poseer una actitud positiva para realizar ejercicios físicos, practicar algún deporte o realizar actividades recreativas al aire libre, no por obligación sino porque estas se han constituido parte de su vida cotidiana.

Es el momento de planificar sobre la base de competencias, lo que supone pasar del currículo oficial, un documento muy genérico pero a la vez muy flexible, a aquello que el profesorado debe enseñar en cada sesión al alumnado de la institución educativa en el cual desarrolla su tarea docente. Este punto de partida inicial, propuesto desde la administración educativa para asegurarse unos “mínimos”, debe seguir un proceso de

concreción hasta llegar a la planificación de las unidades didácticas que serán llevadas a cabo en cada uno de los cursos del bachillerato.

En el cuadro 5 se describen los ámbitos de acción de la cultura física que son la educación física, los deportes y la recreación, y para cada uno de ellos dos competencias básicas a alcanzar en cada uno de los cursos del bachillerato general unificado, la descripción de estas competencias para cada ámbito y curso; en los cuadros 6, 7 y 8 se determinan las competencias básicas, la descripción de las mismas y la delineación de los estándares, que nos sirve para verificar si se está cumpliendo a cabalidad con la propuesta en cada uno de los cursos.

Según (Zabala y Arnau, 2007) “desarrollar competencias conlleva saber plantear cómo se va a resolver, planificar los pasos necesarios para conseguirlo, las actuaciones a realizar y tener la capacidad de autoevaluación para valorar tanto el resultado conseguido como la idoneidad del proceso para conseguirlo”. Esto quiere decir que no enseñemos competencias, si no que, como docentes, facilitemos la adquisición de conocimientos, procedimientos, hábitos y actitudes que permitan ser más competente en el marco de un entorno social determinado. Este hecho, además, permite individualizar la enseñanza y atender la diversidad en el aula.

Las competencias están descritas siguiendo una lógica, la que determina que es lo que el estudiante va a dominar en el aspecto cognitivo, procedimental y actitudinal, en ese ámbito de la cultura física y durante ese año lectivo, en tanto que los estándares determinan aspectos cuantificables, observables y medibles para cada competencia, como lo podemos observar en los siguientes cuadros.

11 Cuadro 5

Competencias básicas en el Área de Cultura Física

AMBITO	COMPETENCIAS BÁSICAS	DESCRIPCION		
		1°BACHILLERATO	2° BACHILLERATO	3° BACHILLERATO
EDUCACIÓN FÍSICA	EXPERIMENTACION MOTRÍZ	Comprende todo lo relacionado con su identidad, su imagen corporal y su salud y, mejora sus capacidades físicas, utilizando con autonomía actividades aeróbicas y anaeróbicas; valorando la higiene y el cuidado de su persona como factores que contribuyen a su bienestar.	Diseña y dirige programas de entrenamiento personalizado para el mejoramiento de la condición física de la persona o de un grupo de personas, hasta constituirse en parte de su cultura.	Gestiona recursos humanos y materiales en organizaciones, instituciones y dependencias de los sectores público y privado, para desarrollar proyectos y programas de actividad física en los tres ámbitos de la cultura física, respetando los principios del buen vivir.
	MANTENIMIENTO DE LA SALUD	Comprende el funcionamiento de su cuerpo e interioriza su imagen corporal, valora su salud y asume con responsabilidad y disciplina la mejora de sus capacidades físicas mediante procedimientos de ejercitación; estableciendo relaciones entre: actividad física, alimentación y descanso, para mantener la salud.	Diseña, aplica y promueve programas de actividad física y deportiva, orientados a la conservación de la salud, en diferentes grupos sociales y contextos, tanto desde el punto de vista de los estilos de vida activos, como el de la utilización adecuada del tiempo libre.	Hace uso de comportamientos éticos, en la práctica de actividades físico-deportiva de forma que trasciendan de la vida escolar a la vida cotidiana; entendiendo que debe preservar su salud física, mental y emocional.

DEPORTES	DOMINIO CORPORAL	Utiliza sus habilidades motrices básicas y específicas con autonomía y eficacia, para resolver de manera creativa situaciones lúdicas, deportivas y expresivas complejas, adecuando procedimientos, respetando las reglas y mostrando perseverancia.	Utiliza con precisión y economía de esfuerzo sus habilidades motrices específicas en la práctica de actividades deportivas; desarrollando la técnica, la táctica y las estrategias de cada deporte; respetando en su actuar las diferencias individuales y las reglas.	Entiende el deporte como una práctica lúdica más que competitiva, considerándolo al mismo como un fenómeno social que mueve masas, por lo que debe constituirse en el protagonista en organizar torneos deportivos en su lugar de residencia.
	TRABAJO EN EQUIPO	Participa en iniciativas colectivas para fomentar el trabajo en equipo, valorando los logros adquiridos por el grupo en la realización de actividades físico-deportivas, aportando con nuevas ideas que propicien el mejoramiento permanente y respeto por los demás.	Maneja sus emociones en la interacción social, de modo adecuado, entablando buenas relaciones sociales, trabajando en equipo y resolviendo los conflictos de manera pacífica y razonable, conociendo los objetivos del deporte y del grupo.	Planificar el trabajo en equipo y ejecuta el mismo teniendo como referencia los objetivos del grupo y las condiciones físicas de sus integrantes, enmarcados siempre en un clima escolar adecuado para todos.
RECREACION	CONVIVENCIA	Planifica y participa en la práctica de actividades lúdicas y recreativas en el medio natural, valorando las normas de convivencia, las prácticas lúdicas tradicionales y el cuidado de	Interactúa asertivamente con los otros y participa con autonomía y responsabilidad en la planificación, organización y práctica de actividades lúdicas, en el medio natural; valorando los juegos tradicionales, así como el	Respeto a las personas de diferente género, condición social, etnia o religión, y comparte espacios de recreación sin ningún prejuicio, basado en el conocimiento sobre convivencia,

		ambientes naturales integrándose y cooperando con el grupo.	cuidado y conservación del medio ambiente.	adquirido durante su proceso de formación.
	ACTIVIDADES VIVENCIALES	Interviene en grupos sociales a través de la dirección de actividades rítmicas y expresivas para el aprendizaje de danzas autóctonas y bailes contemporáneos, con finalidades educativas de salud, de competencia o de socialización.	Diseña y dirige programas de recreación, con base en una reflexión sobre el ocio, el tiempo libre y su papel en la sociedad actual, de acuerdo a las peculiaridades de los distintos ámbitos de intervención.	Utiliza adecuadamente el tiempo libre, en actividades físicas que le proporcionen bienestar, enfatizando en la relación actividad física + alimentación adecuada = mejoramiento de la salud, respetando las capacidades físicas individuales.

Fuente: Ministerio de Educación del Perú, Orientaciones para el trabajo pedagógico, 2010, 12-50

Elaboración propia

12 Cuadro 6

Competencias y Estándares para Primero de Bachillerato

AMBITO	COMPETENCIA	ESTANDAR
EXPERIMENTACION MOTRÍZ	Comprende todo lo relacionado con su identidad, su imagen corporal y su salud y, mejora sus capacidades físicas, utilizando con autonomía actividades aeróbicas y anaeróbicas; valorando la higiene y el cuidado de su persona como factores que contribuyen a su bienestar.	Trabajo entre 120 y 140 pulsaciones para desarrollar las capacidades físicas y motrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, deportes y recreación.
MANTENIMIENTO DE LA SALUD	Comprende el funcionamiento de su cuerpo e interioriza su imagen corporal, valora su salud y asume con responsabilidad y disciplina la mejora de sus capacidades físicas mediante procedimientos de ejercitación; estableciendo relaciones entre: actividad física, alimentación y descanso, para mantener la salud.	Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable, para lo cual debo comer adecuadamente y practicar actividades físicas hasta llegar al umbral anaeróbico.
DOMINIO CORPORAL	Utiliza sus habilidades motrices básicas y específicas con autonomía y eficacia, para resolver de manera creativa situaciones lúdicas, deportivas y expresivas complejas, adecuando procedimientos, respetando las reglas y mostrando perseverancia.	Participo mínimo durante 40 minutos al día en juegos lúdicos y deportivos, mientras estímulo mi creatividad y mi capacidad intelectual.
TRABAJO EN EQUIPO	Participa en iniciativas colectivas para fomentar el trabajo en equipo, valorando los logros adquiridos por el grupo en la realización de actividades físico-deportivas, aportando con nuevas ideas que propicien el mejoramiento permanente y respeto por los demás.	Propongo al menos tres nuevas ideas para trabajar en equipo, y para el logro de metas individuales y grupales en la práctica de actividades físicas.
CONVIVENCIA	Planifica y participa en la práctica de actividades lúdicas y recreativas en el medio natural, valorando las normas de convivencia, las prácticas lúdicas tradicionales y el cuidado de ambientes naturales, integrándose y cooperando con el grupo.	Los fines de semana participan en actividades al aire libre, teniendo presente que el cuidado del medio ambiente favorece las condiciones para la práctica de actividades físicas.

ACTIVIDADES VIVENCIALES	Interviene en grupos sociales a través de la dirección de actividades rítmicas y expresivas para el aprendizaje de danzas autóctonas y bailes contemporáneos, con finalidades educativas de salud, de competencia o de socialización.	Una vez al mes presenta al público una coreografía de danza autóctona o baile contemporáneo lo que favorece el intercambio cultural en los ámbitos: regional, nacional e internacional
----------------------------	---	--

Fuente: Estándares de excelencia, (2008) en: http://ponce.inter.edu/cai/bv/Estandares/Educacioi_Fisica.pdf; Estándares básicos de competencia para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia, (2011) recuperado de: <http://meduapa.mex.tl/imagesnew2/0/0/0/1/0/0/6/8/5/2/estandares%20edufisica%202011.pdf>.

Elaboración propia

13 Cuadro 7

Competencias y Estándares para Segundo de Bachillerato

AMBITO	COMPETENCIA	ESTANDAR
EXPERIMENTACION MOTRÍZ	Diseña y dirige programas de entrenamiento personalizado para el mejoramiento de la condición física de la persona o de un grupo de personas, hasta constituirse en parte de su cultura.	Planeo y ejecuto programas personales y grupales de preparación física para el mantenimiento de la salud de quienes la practican.
MANTENIMIENTO DE LA SALUD	Diseña, aplica y promueve programas de actividad física y deportiva, orientados a la conservación de la salud, en diferentes grupos sociales y contextos, tanto desde el punto de vista de los estilos de vida activos, como el de la utilización adecuada del tiempo libre.	Capaz de seleccionar actividades físicas de acuerdo con su interés, para mejorar y mantener un estilo de vida activo y saludable dentro y fuera del ámbito escolar.
DOMINIO CORPORAL	Utiliza con precisión y economía de esfuerzo sus habilidades motrices específicas en la práctica de actividades deportivas; desarrollando la técnica, la táctica y las estrategias de cada deporte; respetando en su actuar las diferencias individuales y las reglas.	Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y por equipos como medio para propiciar el juego limpio.
TRABAJO EN EQUIPO	Maneja sus emociones en la interacción social, de modo adecuado, entablando buenas relaciones sociales, trabajando en equipo y resolviendo los conflictos de manera pacífica y razonable, conociendo los objetivos del deporte y del grupo.	Resuelve de forma pacífica y mediante el dialogo todos los conflictos que se presentan en su grupo, manejando adecuadamente sus emociones.
CONVIVENCIA	Interactúa asertivamente con los otros y participa con autonomía y responsabilidad en la planificación, organización y práctica de actividades lúdicas, en el medio natural; valorando los juegos tradicionales, así como el cuidado y conservación del medio ambiente.	Practico frecuentemente juegos tradicionales de mi entorno, y promuevo en los demás la práctica como posibilidad para mantener una buena salud.

ACTIVIDADES VIVENCIALES	Diseña y dirige programas de recreación, con base en una reflexión sobre el ocio, el tiempo libre y su papel en la sociedad actual, de acuerdo a las peculiaridades de los distintos ámbitos de intervención.	Elaboro y propongo a mi comunidad, proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con las competencias adquiridas en mi proceso educativo
----------------------------	---	---

Fuente: Estándares de excelencia, (2008) en: http://ponce.inter.edu/cai/bv/Estandares/Educacioi_Fisica.pdf; Estándares básicos de competencia para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia, (2011) recuperado de: <http://meduapa.mex.tl/imagesnew2/0/0/0/1/0/0/6/8/5/2/estandares%20edufisica%202011.pdf>.

Elaboración propia

14 Cuadro 8

Competencias y Estándares para Tercero de Bachillerato

AMBITO	COMPETENCIA	ESTANDAR
EXPERIMENTACION MOTRÍZ	Gestiona recursos humanos y materiales en organizaciones, instituciones y dependencias de los sectores público y privado, para desarrollar proyectos y programas de actividad física en los tres ámbitos de la cultura física, respetando los principios del buen vivir.	Una vez por semana participo en los programas de educación física, deportes y recreación que se promueven en mi comunidad gestionando recursos.
MANTENIMIENTO DE LA SALUD	Hace uso de comportamientos éticos, en la práctica de actividades físico-deportiva de forma que trasciendan de la vida escolar a la vida cotidiana; entendiendo que debe preservar su salud física, mental y emocional.	Durante la práctica de actividades físicas respeta a sus compañeros, rivales ocasionales y sobre todo a la autoridad del momento.
DOMINIO CORPORAL	Entiende el deporte como una práctica lúdica más que competitiva, considerándolo al mismo como un fenómeno social que mueve masas, por lo que debe constituirse en el protagonista en organizar torneos deportivos en su lugar de residencia.	Demuestra ética deportiva al respetar las reglas, normas y procedimientos de acuerdo con la actividad en que participa y estimula a otros a cumplir los mismos.
TRABAJO EN EQUIPO	Planificar el trabajo en equipo y ejecuta el mismo teniendo como referencia los objetivos del grupo y las condiciones físicas de sus integrantes, enmarcados siempre en un clima escolar adecuado para todos.	Participa con personas de distintas características y diversa condición física, en actividades motrices que provean la oportunidad de enfrentar retos y resolverlos a su manera.
CONVIVENCIA	Respeto a las personas de diferente género, condición social, etnia o religión, y comparte espacios de recreación sin ningún prejuicio, basado en el conocimiento sobre convivencia, adquirido durante su proceso de formación.	Acepta las diferencias individuales, las diferencias de criterio y las diversas manifestaciones culturales durante el desarrollo de las actividades físicas.

ACTIVIDADES VIVENCIALES	Utiliza adecuadamente el tiempo libre, en actividades físicas que le proporcionen bienestar, enfatizando en la relación actividad física + alimentación adecuada = mejoramiento de la salud, respetando las capacidades físicas individuales.	Demuestra liderazgo a través del trabajo en asociaciones escolares y grupos comunitarios que fomentan la participación en actividades físicas, dirigidas al mejoramiento de la calidad de vida de sus habitantes.
-------------------------	---	---

Fuente: Estándares de excelencia, (2008) en: http://ponce.inter.edu/cai/bv/Estandares/Educacioi_Fisica.pdf; Estándares básicos de competencia para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia, (2011) recuperado de: <http://meduapa.mex.tl/imagesnew2/0/0/0/1/0/0/6/8/5/2/estandares%20edufisica%202011.pdf>.

Elaboración propia

Como podemos observar en los cuadros anteriores programar en base de competencias es un proceso que se debe afrontar como una oportunidad de repensar la Cultura Física que se imparte, y, otorgarle el papel que merece en el sistema educativo actual, contribuyendo, junto al resto de materias del currículo, a la consecución de las competencias básicas.

Esta programación está diseñada de forma escalonada para los tres años de bachillerato y es el docente que con su experticia tome la decisión más adecuada para concretar la planificación oficial; en primer lugar adaptándolo a las características de su institución de acuerdo al Proyecto Educativo Institucional que haya definido, y, en segundo lugar, concretando las unidades didácticas para cada curso, dando coherencia a la programación anual, con actividades para desarrollar el aspecto cognitivo, procedimental y actitudinal.

Finalmente podemos observar que los cuadros seis, siete y ocho describen competencias básicas para cada año de bachillerato, determinando una lógica horizontal y vertical entre los ámbitos de la cultura física y la competencia a desarrollar en ese año, y los estándares que determinaran el nivel de cumplimiento de la competencia, existe también una relación escalonada entre los cursos y el nivel de profundidad en su práctica.

4. Conclusiones

Frente a una situación de cambio, existen varias formas de afrontarlo. En un extremo, estaría aquella marcada por una reacción de choque y de negación total, mientras que en el lado opuesto estaría aquella que lo asimilaría acríticamente. Ahora bien entre éstas se puede establecer diferente graduación para su interpretación. Por un lado, la que no reniega del cambio, pero tampoco lo acepta, y sigue reproduciendo los mismos patrones de siempre; por lo tanto, aunque cambia todo, no cambia nada. Y, por otro lado, la que trata de introducir, de manera constructiva, aquellos aspectos novedosos que pueden promover el cambio, redefiniendo y actualizando todo lo habitualmente empleado, a este último es al que debemos sumarnos los docentes de cultura física, para darle a este el valor real en el contexto educativo y social.

La cultura física, es una asignatura muy valorada por las y los estudiantes, transformándose en una asignatura mágica, ya que gracias a ella podemos desarrollar competencias que otras asignaturas no lo logran por si solas, por esto cuanto más motivado estén los y las alumnas para realizar actividad física, mejor, pero no se debe olvidar que es fundamental hacer notar los errores que cometen los mismos, para esto, los docentes debemos propiciar las condiciones de practica que faciliten los aprendizajes, explicando cómo es el movimiento, para que nuestros estudiantes aprendan y esta nueva competencia pase a formar parte de su vida.

Actualmente se habla mucho de las ciencias de la actividad física y el deporte, razón por la cual la cultura física debe poner mucho énfasis en como percibir, orientar, trabajar y evaluar dicha actividad, pero siempre desde sus tres ámbitos así: la educación física se encarga del trabajo de la gimnasia y los juegos; en los deportes trabajaremos los deportes individuales y colectivos, pero no desde el punto de vista competitivo sino más bien desde la visión educativa; y la recreación se encarga de las actividades rítmicas, recreativas y del uso adecuado del tiempo libre; todo este trabajo se realizara de forma conjunta, solo así alcanzaremos la formación integral del ser humano, en el aspecto cognitivo, procedimental y actitudinal.

Cada vez que se realice actividad física se debe recuperar las energías perdidas mediante: una alimentación balanceada y nutritiva, hidratarse constantemente para recuperar el líquido perdido, cumplir con las horas de sueño que ayuden a recuperarse

para la siguiente actividad, finalmente se debe llevar a cabo un aseo general adecuado luego de haber realizado actividad física.

La propuesta es trabajar las habilidades motrices básicas mediante un currículo competencial, en donde los estudiantes desarrollen desde muy temprana edad las cualidades físicas aeróbicas y anaeróbicas, y las mantengan durante toda su vida porque han pasado a ser parte de sus actividades cotidianas, al mismo tiempo disfruten realizando actividad física ya que esta coadyuva al fortalecimiento del cuerpo y al mantenimiento de la salud física y psicológica.

El dominio de las habilidades motrices básicas se favorecen por el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices, ya que aquí se trabaja el esquema corporal de base, la lateralidad, el equilibrio, la organización espacial y la organización temporal; la condición física, aquí se trabajan los saltos, lanzamientos, equilibrios invertidos y la fuerza; aspectos cognitivos, aquí se trabaja en la resolución de problemas; y, valores, tales como el respeto, la solidaridad, el compañerismo, la puntualidad, etc. cabe anotar que esto no se logra en una o dos clases, es el trabajo permanente e interdisciplinar mediante proyectos es lo que proporciona los resultados esperados.

Los docentes debemos entender que los cambios no deben ser impuestos desde arriba, más bien nosotros debemos proponer innovaciones educativas que se relacionen con nuestro quehacer profesional y que surgen como fruto de nuestras experiencias, y propuestas que se realicen luego de un arduo proceso de capacitación sobre competencias. Es bien sabido que cualquier innovación debe considerarse como algo indispensable que contribuya al mejoramiento de la calidad de la educación. Muchos procesos de innovación han fracasado porque no consideraron al profesorado como el motor del cambio.

Con el enfoque basado en competencias ¿es necesario que modifiquemos las prácticas pedagógicas utilizadas hasta este momento? En mi opinión creo que no, las competencias cambian las maneras de formular las prácticas pero no las descartan. No se trata de una transformación radical sino de una reconducción de las intenciones educativas. Se trata de dinamizar las prioridades hacia otras preferencias.

El trabajo que se realice con un enfoque por competencias, debe propiciar cambios en el proceso enseñanza-aprendizaje y por ende en todos los elementos del currículo, es decir en el planteamiento de los objetivos, los cuales deben perseguir logros útiles para la vida; en la selección de los contenidos, que no tienen que ser una

camisa de fuerza a seguir; en la utilización de estrategias didácticas adecuadas, las mismas que potencialicen el uso de los conocimientos previos para lograr un aprendizaje significativo; y, en la selección y aplicación de instrumentos de evaluación adecuados, todo esto orientado al fortalecimiento del aspecto cognitivo, procedimental y actitudinal en un todo absoluto, lo que favorece la formación integral del ser humano.

Con la llegada de las competencias ¿debemos abandonar la enseñanza de los aprendizajes básicos que hasta ahora constituían gran parte de nuestras preocupaciones? Por supuesto que no. Pero, admitamos, que un auténtico aprendizaje no es únicamente la acumulación de repeticiones, más bien es la capacidad de abordar y resolver problemas, gracias a la formación en el aspecto cognitivo, procedimental y actitudinal que ha desarrollado en la asignatura. La noción de competencia no se contrapone a la de “saberes culturalmente constituidos”, lo que sí se cuestiona es la de “saberes inútiles” sin respuesta ni interés fuera del recinto escolar.

Al trabajar por competencias, el docente ¿debe renunciar a la innovación pedagógica? ¡No!. Al contrario, la pedagogía basada en competencias se apoya en la concepción constructivista del aprendizaje en la que los alumnos/as usan sus competencias para resolver problemas. Pero no podemos olvidar la necesidad de que el aprendizaje requiere igualmente fases de estructuración y automatización. De esta manera se espera del alumnado que sea capaz, no solamente de resolver problemas que han sido objeto de un tratamiento específico en clase y para los que se han elaborado rutinas de resolución, sino a problemas diferentes, originales, inéditos para los que no se han enseñado respuestas preconcebidas ni estandarizadas.

Las competencias planteadas se relacionan con la competencia “aprender a aprender”, mediante actividades que enseñen a las y los estudiantes a que se vuelvan aprendices autónomos, independientes y autorregulados, capaces de aprender a aprender. Si lo que pretendemos es enseñar para la adquisición de competencias, se debe incitar durante la formación del alumnado a que sea él quien, cada vez en mayor medida, decida cuales son las actuaciones a seguir para mejorar y adquirir nuevos aprendizajes. Para esto las estrategias de enseñanza deben ser diseñadas de tal manera que estimulen al alumnado a observar, analizar, opinar, formular hipótesis, buscar soluciones y descubrir el conocimiento por sí mismo.

Bibliografía

- Alurralde J.M., Scavo M. y Anaya R. Bases epistemológicas, sanitarias y legales respecto a la participación de la Educación Física en el proceso de rehabilitación, *Revista Digital, Lecturas Educación Física y deportes*, 2003, 60
- Álvarez Manuel y Bisquerra Rafael. *Orientación Educativa. Modelos, áreas, estrategias y recursos*. Madrid: Wolters Kluwer, 2012.
- Andrade Sandoval Ana Cecilia, Carrillo Castañeda Rosa Abril, Gómez Gaytán Tania Aracely Gómez González Claudia Judith y Pérez Martínez Fernando. . «¿CÓMO ASOCIAN LOS CONCEPTOS DE OCIO Y RECREACIÓN EN SU VIDA PERSONAL, LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE PEDAGOGÍA EN EL AÑO 2014?» *memoria_en_extenso_del_encuentro_internacional.pdf*. 13 de Mayo de 2014. http://portal.ucol.mx/content/micrositios/72/file/Memoria_en_extenso_del_encuentro_internacional. (último acceso: 13 de Abril de 2015).
- Antonio Medina y Francisco Salvador. *DIDACTICA GENERAL*. Madrid: Pearson, 2009.
- Barrachina, J. «La Educación Física dirigida hacia el bienestar: reconceptualización del enfoque tradicional de la salud y la condición física en el currículum de educación Física.» *Inderef*, 2007: s/n.
- Blázquez Domingo y Sebastiani Enric M^a. *Enseñar por competencia en Educación Física*. Barcelona: INDE, 2010.
- Blázquez, Domingo. *Diez competencias docentes para ser mejor profesor de Educación Física*. Barcelona: INDE, 2013.
- . *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: INDE, 2010.
- Brito, José Guillermo. *Teorías sobre el Aprendizaje*. Quito, 6 de Enero de 2003.
- Calabaza. *¿Qué es cultura física y en cuantas ramas se divide?* 2007. <https://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090411193511AA dXhi5> (último acceso: 13 de Abril de 2015).
- CAMPA, HECTOR MANUEL ICAZA. «La Cultura Física, campo disciplinario de la Educación Física.» *Memoria_en_extenso_del_encuentro_internacional*. 07 de Mayo de 2014.

- http://portal.ucol.mx/content/micrositios/72/file/Memoria_en_extenso_del_encuentro_internacional.pdf (último acceso: 02 de Abril de 2015).
- Castro, N. «Análisis de los contextos estructurales que afectan a la educación física e inciden en la construcción de género.» *Fuentes*, 2007: 117-131.
- Cedeño, Fernando. «GUIA DE ESTUDIO DE MODULO DE GIMNASIA DEPORTIVA | GIMNASIA DEPORTIVA:.» *HISTORIA DE LA GIMNASIA*. 16 de Abril de 2015. <http://plus.url.google.com/url?sa=z&n=1430746798733&url=http%3A%2F%2Fgimnasiadeportivafeder.blogspot.com%2F2012%2F09%2Fhistoria-de-la-gimnasia-artistica.html&usg=djxIZ5jlDdYk7Ceu42T0tIIS2Xw>. (último acceso: 04 de Mayo de 2015).
- Chaverra, Beatríz. «Estándares básicos de competencias en Educación Física para la escuela Preescolar, Básica y Media del departamento de Antioquia.» *documento-1.pdf* - *Lector*. 19 de marzo de 2010. <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/descargables/estandares-basicos-de-competencias-en-educacion-fisica-para-la-escuela-preescolar-basica-y-media-en-el-departamento-de-antioquia-colombia> (último acceso: 15 de marzo de 2015).
- Chavez, Enrique. «MEMORIAS XVI CONGRESO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA.» *El deporte en el niño de hoy para el deportista del siglo XXI*. QUITO: SNALME, 13-18 de JULIO de 1997.
- Chavez, Oscar. «Introducción...Cultura Física.» *CULTURAFISICA_Introducción...CulturaFísica*. 26 de 01 de 2012. <http://culturafisicacvd.blogspot.com/2012/01/introduccion-cultura-fsica.html> (último acceso: 30 de 03 de 2015).
- Convenio Ecuatoriano-Aleman . *Programa de Cultura Física nivel primario*. Quito: SNALME, 1994.
- Cortijo, René. *MODELO CURRICULAR POR COMPETENCIAS Y PROYECTOS*. Quito: Klendarios, 2007.
- Delgado Fernández M., Gutiérrez Sainz A. y Castillo Garzón M. *Entrenamiento físico deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta*. Madrid: Paidotribo, 2007.

- Delgado Fernández M., Gutierrez Sainz A., Castillo Garzón M.J., *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación*. Barcelona: Paidotribo, 2007.
- Díaz, M. *Flexibilidad y educación superior en Colombia*. Bogota: ICFES, 2002.
- Gómez Julio. «Preconceptos de la carrera de Educación Física y Deporte: estudio de caso de los aspirantes a la Universidad Veracruzana.» *Memoria_en_extenso_del_encuentro_internacional*. 07-09 de Mayo de 2014. http://portal.uco.mx/content/micrositios/72/file/Memoria_en_extenso_del_encuentro_internacional.pdf (último acceso: 02 de Abril de 2015).
- Gómez Raúl, Rosengardt Rodolfo y Rensi Gladys. *Inclusión de la Educación Física en las “Metas Educativas 2021”*. Argentina, 06 de Septiembre de 2009.
- Guterman, Tulio. «Actividad física beneficiosa para la salud.» *Actividad física beneficiosa para la salud*. 14 de Agosto de 2010. <http://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm> (último acceso: 03 de Marzo de 2015).
- Hernandez, Vianca Melling. «Perfil profesional del Docente de Educación Física en Ensenada B.C.» *Memoria_en_extenso_del_encuentro_internacional.pdf*. 7-9 de Mayo de 2014. http://portal.uco.mx/content/micrositios/72/file/Memoria_en_extenso_del_encuentro_internacional.pdf (último acceso: 09 de Junio de 2015).
- Jiménez, Eduardo Medina. *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo, 2003.
- . *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo, 2003.
- Kriekemans, A. *Pedagogía General*. Barcelona: Herder, 1982.
- L., Zabala A. y Arnau. *11 ideas clave. Cómo aprender y enseñar competencias*. Barcelona: Graó, 2007.
- LÓPEZ, ESTOBERTO. «La coeducación en el área de educación física: revisión análisis y factores condicionantes.» *Dialnet-LaCoeducacionEnElAreaDeEducacionFisica*. Junio de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd169/la-coeducacion-en-educacion-fisica.htm> (último acceso: 02 de Junio de 2015).
- López, Mario. «Desafíos pendientes de la educación física.» *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, Agosto 2002: 110.

- Luis Carlos Torrecusa y Francisco Javier Coterón,. *1º Educación Física Secundaria*. Madrid: Edelvives, 1996.
- Ministerio de Educación. «AC_Ed_Fisica_Basica_100913.pdf - Lector.» *ACTUALIZACION Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO, AREA EDUCACION FISICA*. 3 de 10 de 2012. <http://educacion.gob.ec/documentos-pedagogicos> (último acceso: 19 de Mayo de 2015).
- Ministerio de Educación y Cultura, DINADER, PROMECB. *REFORMA CURRICULAR PARA LA EDUCACION BASICA AREA DE CULTURA FISICA*. Quito, 1997.
- Ministerio de Educación y Ministerio del Deporte. *ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE LA EDUCACION GENERAL BASICA Y BACHILLERATO, EDUCACIÓN FÍSICA*. Quito, 03 de Octubre de 2012.
- Ortiz, Nestor Figueroa. *Deporte social y cultura de vida saludable*. 28 de Agosto de 2013. http://www.sinchijudokan.com/05temas_tecnicos/deportesocial.pdf (último acceso: 8 de Abril de 2015).
- Sánchez, Fernando. *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: PEARSON Prentice Hall, 2005.
- Sánchez, Williams. *Planificación Curricular Cultura Física*. Quito, 2006.
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. «Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017.» *Plan Nacional Buen Vivir 2013-2017.pdf*. 07 de Agosto de 2013. <http://documentos.senplades.gob.ec/Plan%20Nacional%20Buen%20Vivir%202013-2017.pdf> (último acceso: 20 de Abril de 2015).
- SENADER, Ministerio de Educación. *PROGRAMA DE ESTUDIO Y GUIA DIDACTICA, AREA: CULTURA FISICA*. QUITO: SENADER, 2003.
- Tobar, José. «Currículo.» *Perfil del Docente de Educación Física*. Quito, Enero de 2008.
- Tobón, Sergio. *Formación basada en competencias*. Bogotá: Ecoe Ediciones, 2005.
- Torrecusa Luis Carlos y Coterón Francisco Javier. *3º Educación Física secundaria*. Madrid: Edelvives, 1998.
- . *4º Educación Física Secundaria*. Madrid: EDELVIVES, 1996.

Tovar, Marcelo. «MEMORIAS XVI CONGRESO PANAMERICANO DE EDUCACION FISICA.» *La cultura física como concepto integrador dentro de la educación contemporánea*. Quito: SNALME, 13 -18 de julio de 1997.

Zabala, L. Arnau y A. *11 ideas clave. Cómo aprender y enseñar competencias*. Barcelona: Graó , 2007.

2015)